

SEGENGGAM DAUN BODHI

KUMPULAN TULISAN
BHIKKHU DHAMMAVUDDHO MAHĀ THERA



ISBN : 978-602-95614-1-8

Sabbadānam Dhammadānam Jināti

Diantara semua pemberian, pemberian dhamma adalah yang tertinggi



SEGENGAM DAUN BODHI

KUMPULAN TULISAN

BHIKKHU DHAMMAVUDDHO MAHĀ THERA

Design Cover :
ANGELA IRENA, Bsc.

Design Lay-Out :
ANWAR SUNARKO YANTASĪLO, S.Kom.

Diterbitkan oleh :
DEWAN PENGURUS DAERAH
SUMATERA UTARA
PEMUDA THERAVĀDA INDONESIA

Sumber :
VIHĀRA BUDDHA GOTAMA
www.vbgnet.org

Cetakan pertama Nopember 2009
FOR FREE DISTRIBUTION ONLY

DAFTAR ISI

Sambutan Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera

Kata Pengantar DPD Sumatera Utara PATRIA

I	Pandangan Benar	3
	<i>Right View</i>	
II	Hanya Kitalah Yang Dapat Menolong Diri Kita Sendiri	9
	<i>Only We Can Help Ourselves</i>	
III	Pesan Buddha	43
	<i>Message Of The Buddha</i>	
IV	Kebebasan Sempurna : Pentingnya Sutta - Vinaya	79
	<i>Liberation : Relevance Of Sutta Vinaya</i>	
V	Peraturan Kedisiplinan Bhikkhu - Panduan Bagi Umat Awam	107
	<i>Monks' Precepts Lay - Person's Guide</i>	
VI	Pandangan Buddha Tentang Makan Daging	129
	<i>The Buddha's View On Meat Eating</i>	
VII	Lima Penghalusinasi	145
	<i>Five Illusionist</i>	
VIII	Perhatian, Perenungan dan Konsentrasi	199
	<i>Mindfulness, Recollection and Concentration</i>	
IX	Samatha dan Vipassanā	239
	<i>Samatha and Vipassanā</i>	
X	Asal Usul Yang Saling Bergantungan	281
	<i>Dependent Origination</i>	

Daftar CD yang telah dipublikasikan

Daftar DVD yang telah dipublikasikan

Daftar Buku yang telah di publikasikan

PATRIA Peduli

Sponsorship

SAMBUTAN BHIKKHU DHAMMAVUDDHO MAHĀ THERA

Dikarenakan oleh tindakan-tindakan ceroboh manusia, kita mengalami secara langsung pemanasan global, tsunami, angin topan, kemarau, dan lain-lain, yang tidak pernah terjadi sebelumnya. Penyakit-penyakit jenis baru dan mutasi dari virus-virus menyebabkan berbagai penyakit pandemik. Atas nama agama, terjadi pembunuhan massal, bom bunuh diri, dan lain-lain, yang secara langsung berlawanan dengan tujuan utama dari agama. Berhadapan dengan segala kebingungan ini, ketamakan, dan kebencian di dunia, suatu tatanan perdamaian, cara hidup yang baik, cinta kasih dan belas kasih dibutuhkan. Tugas kita bersama untuk menyebarkan pesan dari *Buddha* untuk kepentingan manusia.

Saya berbangga hati atas usaha dari PATRIA (Pemuda Theravāda Indonesia) dalam memperkenalkan ajaran *Buddha*, dan khususnya PATRIA Sumatera Utara dalam menerjemahkan buku-buku saya ke dalam Bahasa Indonesia. Dalam hal ini, saya ingin berterima kasih kepada Yuliana Lie Paññāsiri, Andromeda Nauli, Ñāṇa Suriya Johnny, Rety Chang Ekavatthi, Stevenson Kantadhammo, Paulus Ñāṇavaddhano, Aina Viriyavati, Anwar Sunarko Yantasilo, Benny Pangadian, William Jotikaro, Lius Hartono Padmajaya, Lina Dhammanari, Sukirwan Wongso, Emilia Pertiwi Cahya Jayanti Mettacarini, Chandra Lim, Angela Irena dan kepada banyak pihak lainnya yang membantu dalam mewujudkan buku-buku dan ceramah *Dhamma* saya tersedia untuk para pembaca di Indonesia.

Semoga pemahaman yang lebih baik akan *Buddha Dhamma* yang asli dapat menginspirasi lebih banyak orang lagi untuk melepaskan hidup keduniawian dan melanjutkan panji dari para *Arahat*. Juga merupakan harapan dari saya bahwa *Vihāra* Hutan dapat berkembang di Indonesia sehingga para bhikkhu dan bhikkhuni dapat mempraktekkan *Dhamma* dengan serius dan mencapai berbagai tingkat kesucian Ariya.

Dengan cara demikian, cahaya Dhamma dapat bersinar terang kembali di Indonesia. Sādhū. Sādhū. Sādhū.

Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Juni 2009



**DEWAN PENGURUS DAERAH
SUMATERA UTARA - PEMUDA THERAVĀDA INDONESIA**

Sekretariat : VIHĀRA MAHĀSAMPATTI, Jalan Pajang No 3-7-9
Medan - Sumatera Utara, Telp : (061) 736 9410; Fax : (061) 735 6181
Hp : 0819 88 9699; Email : patriadpdsulut@yahoo.co.id

Dengan ini Dewan Pengurus Daerah Sumatera Utara Pemuda *Theravāda* Indonesia (PATRIA) kembali mempersembahkan buku *Dhamma* “**SEGENGAM DAUN BODHI, Kumpulan tulisan Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera**” kepada Anda. Buku ini akan kami bagikan secara gratis kepada *vihāra-vihāra*, sekolah-sekolah, dan kepada setiap pihak yang ingin membaca buku ini.

Buku ini tidak akan berhasil diterbitkan tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak, terutama para donatur. Oleh karena itu, Kami sangat berterima kasih dan *anumodāna* kepada para donatur dan semua pihak yang telah membantu dalam penerbitan buku ini. Semoga Anda semua senantiasa berada dalam lindungan *Tiratana*.

Kami dari DPD Sumatera Utara PATRIA akan terus berusaha untuk menerbitkan buku-buku *Dhamma* umat *Buddha* sehingga *Buddhadhamma* akan selalu lestari dan berkembang. Oleh karena itu, bantuan dari para pembaca maupun donatur sangat kami harapkan untuk membantu penerbitan buku *Dhamma*, baik bantuan secara moril maupun material. Kami juga sangat menyambut dengan baik segala saran maupun kritikan yang membangun demi perbaikan buku *Dhamma* edisi selanjutnya.

Kami akan sangat menghargai para pembaca, jika telah membaca dan tidak berkenan menyimpan buku ini dapat menyumbangkannya kepada *vihāra* ataupun pihak yang membutuhkannya.

*Sabbe Sattā Bhavantu Sukkhitattā,
Semoga Semua Makhluk Berbahagia.*

Sādhū. Sādhū. Sādhū.

Right View

PANDANGAN BENAR

I

Penerjemah :
Yuliana Lie Paññāsiri, MBA

Penyunting :
Ñāṇa Suriya Johnny, S.E.



PANDANGAN BENAR

MENGAPA PANDANGAN BENAR ITU PENTING

Dalam *Majjhima Nikāya Sutta* 117, dikatakan bahwa Jalan Ariya Berunsur Delapan dimulai dari Pandangan Benar. Pandangan Benar menuntun pada Pikiran Benar, yang menuntun pada Ucapan Benar, yang menuntun pada Perbuatan Benar, dan seterusnya, dengan urutan seperti itu. Tanpa Pandangan Benar seseorang belum memasuki Jalan Ariya Berunsur Delapan. Jadi Pandangan Benar adalah faktor yang paling penting dari Jalan Ariya Berunsur Delapan.

Buddha menjelaskan di *Āṅguttara Nikāya Sutta* 9.20 bahwa dirinya terlahir sebagai seorang Brahmin di masa lampau. Dalam kehidupan itu, brahmin tersebut melakukan derma dalam jumlah yang sangat besar sekali, namun pahala dari tindakan tersebut tidak begitu besar, karena tidak dijumpai Ariya (orang suci) yang menerimanya. Pahalanya lebih besar lagi apabila dia memberi makan seseorang dengan pandangan benar. Jadi ditunjukkan dalam *Sutta* ini bahwa seseorang dengan pandangan benar adalah seorang *Sotāpanna* (Pemasuk Arus).

Jadi kita lihat di sini bahwa perolehan pandangan benar adalah pencapaian yang paling berharga yang menjadi pengharapan kita dalam hidup ini. Seorang *Sotāpanna* selamanya terbebas dari kelahiran kembali di alam-alam menderita sebagai makhluk hantu, binatang ataupun neraka, ia hanya akan terlahir kembali sebagai manusia ataupun makhluk alam surga, dengan batas maksimum kehidupan sebanyak tujuh kali lagi.

BAAGAIMANA MENDAPATKAN PANDANGAN TERANG?

Majjhima Nikāya Sutta 43 menyatakan bahwa ada dua kondisi untuk perolehan Pandangan Benar. Suara dari orang lain (yang mengajarkan *Dhamma*) dan Perhatian yang sepenuhnya. Jadi Pandangan Benar hanya dapat diperoleh dari mendengarkan (atau membaca) *Dhamma* dari seseorang, tidak dapat dicapai melalui meditasi saja. Setelah Pandangan Benar dicapai, lima faktor dibutuhkan untuk pembebasan akhir yakni : Tindakan bermoral (*Sīla*), banyak mendengarkan *Dhamma* (*dhammasavana*), diskusi *Dhamma* (*dhammasākacchā*), meditasi ketenangan (*samatha*), perenungan (*vipassanā*).

Jadi kita lihat bahwa mendengarkan *Dhamma* penting untuk dapat menjadi seorang *Sotāpanna*, dan sekali lagi merupakan kondisi yang penting untuk pembebasan akhir. Jadi mendengarkan *Dhamma* merupakan hal yang sangat penting, itulah sebabnya *Buddha* menyebut semua pengikutnya (baik umat awam maupun *bhikkhu/bhikkhuni*) *Sāvaka* – pendengar (dari kata-kata Beliau).

OTĀPANNA DICAPAI DENGAN MENDENGARKAN KATA-KATA BUDDHA

Samyutta Nikāya Sutta 55.24 menyebutkan kematian dari seorang suku *Sakya* yang bernama *Sarakani*, yang kemudian dinyatakan oleh *Buddha* sebagai seorang *Sotāpanna*. Sejumlah orang tidak percaya akan hal ini dan mengeluh karena *Sarakani* adalah seorang peminum. Ketika hal ini dilaporkan kepada *Buddha*, *Buddha* menjawab bahwa *Sarakani* telah lama berlandung kepada *Buddha*, *Dhamma* dan *Saṅgha*, jadi bagaimana mungkin dia dapat terlahir kembali di alam-alam rendah?

Lebih jauh lagi, *Buddha* menyatakan bahwa bahkan pohon-pohon dapat menjadi *Sotāpanna* apabila mereka dapat memahami perkataan dari *Buddha*, terlebih seorang *Sarakani*? Jadi, sangat jelas dari sini bahwa *Sotapānna* dicapai dengan mendengarkan dan memahami perkataan

Buddha! Maka dari itu, mendengarkan ajaran *Buddha* adalah tugas penting untuk para pengikut *Buddha*.



Only We Can Help Ourselves

HANYA KITALAH YANG DAPAT MENOLONG DIRI KITA SENDIRI

II

*Artikel ini bersumber dari ceramah “Cara Kerja Kamma”
dari penulis yang diberikan di Kuching Buddhist Society, Sarawak, pada bulan
Desember 1997, dan telah dipublikasikan oleh Buddhist Gem Fellowship di dalam
buku mereka “K. Sri Dhammananda Felicitation” di tahun 1999*

Penerjemah :
Yuliana Lie Paññāsiri, MBA
Andromeda Nauli, Ph.D.

Penyunting :
Ñāṇa Suriya Johnny, S.E.



HANYA KITALAH YANG DAPAT MENOLONG DIRI KITA SENDIRI

APA ITU KAMMA?

Kamma biasanya merupakan subjek yang menarik karena berhubungan dengan setiap orang dan terdapat banyak aspek yang berbeda darinya. Terdapat banyak hukum alam yang menyangkut hidup kita tetapi yang paling penting adalah hukum *kamma vipāka*. Di dalam *sutta* (A.N. 6.63) *Buddha* berkata “Kehendak, para bhikkhu, yang saya sebut *Kamma*. Setelah berkehendak, orang melakukan suatu tindakan lewat tubuh, ucapan atau pikiran“, Ini berarti bahwa tindakan yang dikehendaki adalah *kamma*, dan *vipāka* adalah akibat atau pengaruh daripadanya. Akibatnya dapat segera masak, masak beberapa waktu kemudian dalam kehidupan ini, atau masak di kehidupan yang akan datang.

Kamma vipāka kadang-kadang diterjemahkan sebagai sebab dan akibat (‘*yin kuo*’ dalam buku mandarin) tetapi itu bukan terjemahan yang bagus. Ini dikarenakan ada dua jenis sebab dan akibat – sebab akibat duniawi dan sebab akibat *kamma*. Perbedaannya dapat dilihat, sebagai contohnya, ketika anda mengemudi mobil dan tiba-tiba seorang anak kecil berlari menyeberangi jalan, anda menabrak dan membunuhnya. Anda tidak memiliki kehendak untuk membunuh anak kecil itu, jadi anda tidak menciptakan *kamma* apapun. Tetapi, anda menabraknya dan keluarga anak tersebut mungkin saja menarik anda keluar dari mobil ketika anda berhenti, dan memukul anda. Sebagai tambahan, mereka mungkin saja menuntut anda di pengadilan. Jadi adanya akibat daripada melanggar anak tersebut, yakni anda mendapat pukulan dan dituntut di pengadilan. Tetapi,

ini adalah sebab dan akibat yang bersifat duniawi. Tidak berhubungan dengan *kamma vipāka* Buddhis karena tidak adanya kehendak dari anda untuk membunuh anak tersebut. Jadi kita harus membedakan dengan jelas antara sebab dan akibat duniawi dengan *kamma vipāka* (tindakan yang disertai kehendak dan akibatnya). Mereka berbeda karena yang satu menyangkut tindakan yang disertai kehendak dan yang lainnya tidak.

Kemudian timbul pertanyaan : *bagaimana kita menciptakan kamma?* *Kamma* diciptakan melalui tiga pintu, yakni tubuh, ucapan, dan pikiran. *Kamma* tak baik dari tubuh adalah membunuh, mencuri, dan berjasusila. *Kamma* tak baik dari ucapan adalah berbohong, mengadu domba antara yang satu dengan yang lain untuk menimbulkan ketidak-harmonisan, berbicara kasar, dan gosip. *Kamma* tak baik dari pikiran adalah iri hati/bersifat tamak, dengki/benci, dan berpandangan salah. *Kamma* dari pikiran bukanlah banyak berpikiran atau khayalan tetapi pikiran yang disertai kehendak.

Apa itu *kamma* yang baik dan apa itu *kamma* yang tak baik? Dengan kata lain apa itu *kamma* baik dan *kamma* buruk? *Kamma* baik adalah yang bermanfaat bagi makhluk hidup, membantu makhluk hidup, dan membuat mereka berbahagia. Kesepuluh *kamma* baik adalah lawan dari kesepuluh *kamma* buruk yang disebutkan di paragraf sebelumnya. *Kamma* buruk atau *kamma* tak baik adalah yang merugikan makhluk hidup, yang mengakibatkan penderitaan makhluk hidup. Kesepuluh *kamma* buruk adalah seperti yang disebutkan di atas. Dengan cara demikian kriteria baik dan buruk dalam ajaran Buddhis adalah berbeda dengan agama lainnya.

Pengaruh dari *kamma* juga bersifat lama. Sebagai contohnya, dalam salah satu *sutta* (A.N. 5.31) seorang putri raja yang bernama *Sumana* datang menemui *Buddha* dan bertanya apakah ada perbedaan antara seseorang yang menyenangkan perbuatan memberi makanan pada para *bhikkhu* dengan seseorang lainnya yang tidak, jika keduanya dilahirkan di alam surga. *Buddha* berkata perbedaan antara kedua orang tersebut adalah si pemberi makanan mengungguli yang bukan pemberi makanan dalam hal panjangnya usia kehidupan, kecantikan, kebahagiaan, pengaruh, dan

kekuasaan (surgawi). *Sumana* lanjut bertanya apakah ada perbedaan antara keduanya jika mereka kemudian dilahirkan di alam manusia. Lagi, *Buddha* berkata ada, si pemberi makanan mengungguli yang bukan pemberi makanan dalam hal panjangnya usia kehidupan, kecantikan, kebahagiaan, pengaruh, dan kekuasaan.

Sumana bertanya lagi apakah ada perbedaan antara keduanya jika mereka melepaskan keduniawian, dan menjadi *bhikkhu*. *Buddha* menyetujui adanya perbedaan. Si pemberi makanan, sebagai seorang *bhikkhu* akan mendapatkan lebih banyak persembahan makanan, kain jubah, obat-obatan dari umat awam; lebih banyak orang akan menyenangkan dirinya dan dia akan mempunyai lebih banyak tempat untuk tinggal dibandingkan dengan yang bukan pemberi makanan. Jadi kita bisa melihat akibat dari *kamma* yang berlangsung lama yang dapat mengikuti kita di beberapa kehidupan.

MENGHINDARI KEJAHATAN

Ajaran *Buddha* berhubungan dengan cara hidup yang baik/bermanfaat untuk mengurangi atau menghindari penderitaan yang tidak pantas. Sangat penting untuk mengetahui hukum *kamma vipāka* untuk menghindari penderitaan yang tidak pantas tersebut. Dalam hidup ini, ada beberapa jenis penderitaan yang tidak dapat dihindari tetapi ada yang dapat dihindari. Apa itu penderitaan yang tidak dapat dihindari? Proses ketuaan, menjadi sakit, dan mati. Ketiga hal ini tidak dapat dihindari oleh siapapun juga. Tetapi, ada penderitaan tertentu yang dapat kita hindari. *Kamma* yang tidak baik atau buruk yang merugikan makhluk hidup, yang membawa penderitaan bagi pelakunya sebagai konsekuensinya. Jadi, kita seharusnya menjauhi tindakan buruk dan menghindari penderitaan yang tidak pantas tersebut.

Pepatah Hukum *kamma vipāka* menyebutkan : “*Anda yang menanam, anda juga yang menuai.*” Tergantung dengan apa yang anda tanam, anda akan mendapatkan buah daripadanya. Jadi kita harus melatih diri kita

kematian banyak kehidupan liar. Karena kita ingin menggunakan listrik, sungai-sungai harus dibendung untuk pemanfaatan listrik tenaga air, yang juga menyebabkan kematian banyak kehidupan liar. Bahkan dalam menggunakan kendaraan bermotor, secara tidak langsung, kita mendukung industri motor untuk memproduksi lebih banyak kendaraan, dan kendaraan bermotor menjadi penyebab dari kematian sekitar dua ribu manusia dan jumlah yang besar dari binatang setiap harinya di jalanan.

Makan makanan vegetarian masih saja secara tidak langsung terlibat dalam pembunuhan kangguru dan kelinci, tupai dan monyet, serangga dan keong, dan jenis serangga lainnya. Apabila semua orang di dunia menjadi vegetarian, binatang-binatang mungkin saja masih akan dibunuh karena mereka akan berkembang biak dalam jumlah besar dengan sangat cepat sehingga menjadi ancaman bagi kehidupan manusia. Sebagai contohnya, di beberapa negara, anjing yang tidak terdaftar yang berada di jalanan akan dienyahkan. Bahkan kelompok perlindungan terhadap kekejaman binatang membunuh jutaan anjing dan kucing dalam kandang setiap tahun karena akomodasi yang tidak memadai. Di USA setiap tahunnya, 14 juta dibinasakan dalam waktu seminggu selepas mereka diselamatkan oleh kelompok kemanusiaan.

[Untuk pemahaman yang lebih mendetail tentang vegetarian, silahkan merujuk pada "Bab VI. Pandangan Buddha Tentang Makan Daging"]

MELAKUKAN KEBAJIKAN

Setelah menghindari kejahatan, kita perlu berbuat kebajikan dan menciptakan *kamma* baik yang bermanfaat bagi orang lain, jadi sebagai balasannya kita juga mendapatkan manfaatnya. Itulah sebabnya *Buddha* menasehati kita ber-*dāna*. *Dāna* adalah pemberian atau berderma. Memberi atau berderma berarti berbagi dengan orang lain, apa yang kita miliki, dan itu adalah langkah pertama dari sang jalan untuk mengurangi keegoisan kita. Menurut *Buddha*, ketika kita memberi, pemberian tersebut tidak seharusnya mengorbankan/melukai diri sendiri atau yang lainnya (A.N. 5.148). Di *Sutta* yang lain (Itiv. 26) *Buddha* berkata : "Para *bhikkhu*, jika makhluk hidup mengetahui, seperti yang saya ketahui, akibat daripada

memberi dan berbagi, mereka tidak akan makan tanpa sebelumnya melakukan pemberian ataupun tidak akan membiarkan noda kekikiran menyelimuti dan tinggal di pikiran mereka. Bahkan bila itu adalah potongan terakhir mereka, suapan terakhir mereka, mereka tidak akan makan tanpa berbagi dengan seseorang”. Anda juga harus melaksanakan delapan *sīla* seminggu sekali karena pelaksanaannya sangat berpahala bajik. Berhubung umat awam tidak mempunyai banyak waktu untuk melatih jalan spiritual seperti para *bhikkhu*, mereka dapat memilih satu hari dalam seminggu untuk melatih delapan *sīla*. Ini dapat dilakukan di *Vihāra*, lingkungan buddhis ataupun di rumah.

Buddha juga menjelaskan bagaimana *kamma* baik dapat membawakan banyak berkah. Di *Maṅgala Sutta*, makhluk alam surga (*deva*) bertanya pada *Buddha* tentang berkah utama. *Buddha* kemudian mengajari dewa tersebut cara memperoleh berkah utama. Sebagai jawabannya, *Buddha* berkata tidak bergaul dengan orang yang berbatin gelap tetapi bergaul dengan yang bijaksana; menghormati mereka yang pantas dihormati seperti orang tua, tetua, guru, dan para *bhikkhu*. Memiliki banyak pengetahuan akan ajaran *Buddha* juga memberikan anda banyak berkah. Berdiskusi *Dhamma* dengan yang lain, dan dapat menghargai/berterima kasih (yang tidak lazim di dunia ini) juga membawakan berkah. Di antara semua orang, yang patut kita hargai, dan memiliki rasa berterima kasih, pertama-tama adalah kedua orang tua kita karena mereka telah berbuat banyak untuk kita. Sudah merupakan tradisi Buddhis bagi kita untuk mendukung dan menghormati orang tua kita. Hal lainnya yang membawakan berkah adalah kerendahan hati. Orang kadang-kadang melupakannya ketika mencapai kesuksesan dalam hidup. Ketika kita menjadi bos, ego kita bertambah, dan itu tidak baik untuk kita.

Kadang-kadang kita melupakan hal-hal ini, tetapi sewaktu kita membaca atau mendengarkan *Dhamma*, kita teringat untuk berjalan di jalan yang baik. Kelembutan hati adalah kualitas baik yang lainnya. Bahkan dalam Alkitab, dikatakan, “Beruntunglah mereka yang lembut hati untuk mewarisi kerajaan di surga.” Kesabaran adalah kualitas penting lainnya. Orang kadang-kadang berlaku tidak baik terhadap kita. Terhadap kasus-kasus

demikian, kita harus bersabar dan mencoba untuk melihat apabila ada kemungkinan kita telah melakukan suatu kesalahan di masa lampau dan kita mendapatkan balasannya. Ketika kita melihatnya dengan cara demikian, kita akan belajar bertahan terhadap kesulitan atau menerima cobaan tersebut. Mengunjungi para *bhikkhu* supaya kita dapat belajar *Dhamma* adalah cara yang lain kita mendapatkan berkah.

Dalam *sutta* (A.N. 4.4), *Buddha* berkata ada 4 jenis orang yang kepadanya anda harus menempatkan diri kita dengan penuh perhatian karena mereka adalah empat ladang jasa kebajikan, dan sebaliknya. Jika anda baik terhadap mereka, akan menghasilkan banyak jasa kebajikan. Jika anda berkelakuan buruk terhadap mereka, anda akan menuai banyak *kamma* buruk.

Jenis orang yang pertama adalah *Buddha*. Tetapi, karena *Buddha* telah *parinibbāna*, kita tidak dapat berinteraksi dengan Beliau. Jenis orang yang kedua adalah siswa *Buddha*, yakni *bhikkhu* dan *bhikkhuni*. Kita harus berhati-hati untuk tidak menciptakan *kamma* buruk terhadap para *bhikkhu* dan *bhikkhuni* karena apabila *bhikkhu* atau *bhikkhuni* tersebut memiliki pandangan benar akan *Dhamma* maka *kamma* buruk kita sungguh besar. Sebaliknya, persembahan yang diberikan kepada *Saṅgha* (komunitas *bhikkhu* dan *bhikkhuni*) menghasilkan jasa kebajikan yang tak terhitung – bahkan sekalipun *bhikkhu* dan *bhikkhuninya* tak bermoral, berkarakter jahat – dan itu melampaui pahala daripada memberi kepada makhluk individu manapun juga, termasuk *Buddha* (M.N. 142).

Jenis yang ketiga adalah ibu kita, dan keempat adalah ayah kita. Jika anda melayani ibu dan ayah anda dengan baik, anda akan mendapatkan banyak berkah. Sebagian orang melakukan kesalahan dengan tidak berbakti terhadap orang tua mereka, dan setelah orang tua mereka meninggal dunia, mereka merasakan banyak penyesalan yang mengganggu pikiran mereka. Karenanya, kita belajar dari ajaran *Buddha* untuk berkelakuan baik terhadap orang tua kita ketika mereka masih hidup. Setelah mereka meninggal dunia, tidak banyak lagi yang dapat kita lakukan untuk mereka. Untuk benar-benar membalas budi orang tua kita, kita harus mengajari

mereka untuk memiliki keyakinan terhadap *Buddha*, *Dhamma* dan *Saigha*; menjalankan lima *sīla*; dermawan atau murah hati; dan mendengarkan khotbah-khotbah *Buddha* untuk memperoleh kebijaksanaan.

Keuntungan pertama dari menghindari kejahatan, dan melakukan *kamma* yang baik adalah anda akan mendapatkan reputasi baik. Karena anda tidak membunuh, tidak mencuri, tidak beresusila atau berbohong, anda akan mendapatkan reputasi baik. Tidak ada sesuatu hal yang membuat anda merasa malu ketika anda menghindari kejahatan, dan melakukan *kamma* baik, dan itu adalah keuntungan kedua. Ketika anda berhadapan dengan sekelompok orang, anda akan berani berhadapan dengan mereka tanpa perasaan malu. Jika anda telah melakukan tindakan yang memalukan, anda tidak akan memiliki keyakinan diri. Keuntungan ketiga dari menjaga *sīla*, dan berbuat baik adalah kekayaan anda tidak akan terbuang secara percuma. Ini dapat terjadi pada seseorang yang tak memiliki *sīla*, melalui minuman (alkohol), judi, wanita penghibur, dan lain-lain.

Keuntungan keempat adalah kita akan memiliki pikiran yang jernih ketika kita menua karena tiadanya penyesalan yang mengganggu kita. Ketika saya tinggal di Penang beberapa tahun yang lalu, saya mempunyai seorang pendukung umat awam yang sangat berbakti, saya sering berkunjung ke rumahnya untuk bersedekah. Wanita tua ini berusia 80-an dan dia sangat kurus dan lemah, tetapi pikirannya sangat jernih. Dia memiliki ingatan yang baik sebagai akibat dari pelaksanaan *sīla* secara cermat, dan melakukan banyak tindakan dermawan. Dia bahkan dapat mengingat nomor telepon dengan cukup jelas.

Di lain sisi, ada sebagian orang yang tidak menjaga *sīla*. Ketika mereka mencapai usia 50-an, pikiran mereka sering terganggu dan kacau, dan mereka menjadi pikun dan ngomong sembarangan. Ini dikarenakan mereka memiliki banyak *kamma* tak baik yang mengganggu pikiran mereka.

Keuntungan kelima adalah kita tidak takut untuk meninggal apabila kita menjaga *sīla* dan berbuat baik. Jika kita memiliki *kamma* yang sangat baik, kita memiliki keyakinan bahwa *kamma* baik akan mendukung kita ketika

kita meninggal. Kita tahu bahwa kita akan menuju tempat yang baik. Orang yang telah melakukan banyak kejahatan takut mati ketika waktunya tiba. Mereka sangat takut dan sebagian bahkan tergoncang.

Yang terakhir, jika kita memiliki *kamma* baik, *Buddha* berkata kita akan dituntun kepada kelahiran kembali yang baik. Di samping berbuat baik, kita menyemangati orang lain berbuat baik, atau menyetujui perbuatan baik, atau memuji perbuatan baik, lalu lebih banyak berkah lagi yang dihasilkan. Dan kebalikannya untuk perbuatan jahat – lebih banyak *kamma* buruk lagi yang dihasilkan.

Menurut *sutta* (A.N. 8.36), terdapat tiga landasan tindakan berjasa – kedermawanan (*dāna*), kemoralan (*sīla*) dan pengembangan batin (*bhāvanā*). Seseorang yang melatih kedermawanan dan kemoralan dalam skala kecil kemungkinan dilahirkan sebagai manusia yang kurang beruntung. Seseorang yang melatih kedua hal ini dalam skala medium akan dilahirkan sebagai manusia yang sejahtera. Dan seseorang yang melatih kedermawanan dan kemoralan dalam skala tinggi akan dilahirkan di alam surga. Ini juga menunjukkan bahwa orang yang tidak melatih kedermawanan maupun kemoralan akan dilahirkan di tiga alam rendah – alam hantu, alam binatang dan neraka – dan kebanyakan orang terlahir di sana.

AKIBAT-AKIBAT KAMMA

Ada sebuah *sutta* yang berjudul *Cūḷakammavibhaṅga Sutta* dimana seseorang bertanya pada *Buddha* mengapa orang-orang di dunia berbeda : sebagian buruk rupa, sebagian menawan; sebagian pendek umur, yang lainnya panjang umur; dan sebagainya. *Buddha* berkata bahwa makhluk hidup terlahir dari *kamma*-nya sendiri, pemilik dari *kamma*-nya sendiri, dan hidup didukung oleh *kamma*-nya sendiri.

Buddha menjelaskan jika seseorang selalu marah, apabila dia terlahir kembali sebagai manusia, dia akan buruk rupa. Jika seseorang selalu ramah,

dan tidak mudah emosi, dia akan terlahir menawan. Ini dikarenakan setiap kali kita marah, wajah kita kelihatan garang dan jelek. Apabila kita sering marah, kita membiasakan wajah kita menjadi garang dan jelek. Jadi kita terlahir buruk rupa. Seseorang lainnya yang ramah, selalu tersenyum, dan bersikap santai menangani sesuatu hal, akan memiliki wajah yang manis dan menyenangkan. Secara alamiah dia akan terlahir menawan.

Mengapa seseorang terlahir sakit-sakitan? *Buddha* berkata apabila seseorang menyenangi tindakan melukai makhluk hidup, sebagai contohnya, memukuli pesuruhnya, atau anjing atau binatang lainnya, dan membuat tubuh mereka kesakitan, kemudian apabila dia terlahir kembali lagi sebagai manusia, dia akan memiliki tubuh yang sakit-sakitan yang memberikannya penderitaan sebagai balasannya. Tetapi, jika anda tidak menyiksa makhluk lain, dan tidak membuat tubuh mereka kesakitan, lalu secara alamiah, ketika anda kembali lagi sebagai manusia, anda akan sehat dan kuat.

Jika seseorang melakukan banyak pembunuhan, sebagai contohnya, dia suka pergi berburu, dan memancing ikan – dengan kata lain, dia merasakan kenikmatan sendiri di atas nyawa makhluk hidup lain – sesuai dengan kenyataan bahwa dia menyebabkan makhluk hidup lain pendek umur, dimasa mendatang dia akan memiliki usia pendek sebagai akibatnya. Anda lihat beberapa anak menderita kanker walaupun mereka sangat muda. Di sisi lain, seseorang yang tidak membunuh, dan yang mengizinkan makhluk lain panjang umur, secara alamiah akan memiliki usia panjang sebagai akibatnya.

Jika anda egois, tidak pernah ber-*dāna*, tidak pernah membantu orang lain, di kehidupan mendatang, ada kemungkinan anda akan terlahir kembali dalam keluarga miskin, dan memiliki kesulitan mencari penghidupan. Tetapi, apabila anda dermawan, sangat suka membantu yang lain, ada kemungkinan anda akan terlahir kembali dalam keluarga kaya, atau jika anda memulai suatu bisnis, orang-orang akan datang dan mendukung anda, jadi anda akan menjadi kaya dengan cepat. Kadang-kadang anda dapat melihat hal ini. Terdapat dua toko yang menjual barang yang sama

di jalan yang sama, tetapi yang satunya sukses, dan yang lainnya gagal.

Mengapa seseorang terlahir bodoh? Ini karena dimasa lampau, walaupun dia tidak mengetahui apa yang bajik, dan yang tidak bajik, dia tidak menyempatkan diri untuk menyelidiki/meneliti. Alasan lainnya untuk kebodohan, secara jelasnya dapat dikarenakan orang tersebut minum terlalu banyak alkohol. Mengapa seseorang terlahir pandai? Pertama, jika dia tidak mengetahui sesuatu, dia menyempatkan diri untuk bertanya, dan menyelidiki/meneliti. Alasan lainnya bisa jadi dia menghindari minuman keras seperti alkohol dan obat bius, dan dia bermeditasi. Kita bermeditasi untuk mengembangkan pikiran kita, dan ini membawa kebijaksanaan kepada kita.

Mengapa sebagian orang tidak terkenal dan tidak berpengaruh, dan sebagian lainnya berpengaruh dan terkenal? *Buddha* berkata bahwa seseorang yang tidak terkenal dan tidak berpengaruh adalah orang yang berhati sempit, yang selalu iri hati kepada orang lain dan sangat pendengki/pendendam. Sebaliknya, seseorang lainnya yang berbesar hati, tidak pernah iri hati terhadap orang lain, memiliki banyak itikad baik, akan terlahir berpengaruh, terkenal, dan berkuasa.

Jadi *kamma* dapat menjelaskan mengapa orang-orang di dunia semuanya berbeda. Sehubungan dengan *kamma* masa lampau, setiap dari kita datang di kehidupan ini dengan kualitas yang berbeda-beda. Tetapi, kita harus ingat bahwa kita tidak dapat menitik-beratkan semuanya kepada *kamma* masa lampau sendiri, karena hukum *kamma* tidak hanya berhubungan dengan *kamma* masa lampau saja tetapi juga *kamma* pada saat sekarang ini. Jika kita katakan bahwa segala sesuatunya adalah sehubungan dengan *kamma* masa lampau, maka kita tidak perlu berbuat apa-apa – hanya duduk dan menunggu *kamma* memberikan kita segalanya. Secara nyata, anda dapat melihat jika *kamma* tidak bekerja seperti ini.

Kita mengambil contoh murid-murid kelas 5 yang belajar dan mencoba untuk mendapatkan sepuluh nilai A saat ujian. Mari kita mempertimbangkan tiga tipe murid. Murid yang pertama tidak bersusah-susah untuk belajar,

tetapi dia berkeliling kemana-mana untuk bersembahyang, mencoba untuk mendapatkan sepuluh A. Jadi, dapatkah dia mendapatkan sepuluh A? Tentu saja tidak karena dia tidak berusaha, yakni tidak meletakkan *kamma* (tidak bertindak). Dia bergantung pada *kamma* masa lampau saja.

Murid yang kedua belajar sangat keras, tetapi sayangnya, dia terlahir tidak begitu pandai. Dia bergadang sampai jam 12 tengah malam, tidur enam jam, dan belajar sangat keras setiap harinya. Mungkin saja dia mendapatkan dua atau tiga A, tetapi dia tidak akan mendapatkan sepuluh A karena dia tidak begitu pandai. Murid ketiga terlahir sangat pandai, dan di samping itu, dia belajar sangat keras. Dialah orang yang dapat memperoleh sepuluh A. Untuk murid kedua yang belajar sangat keras, itu adalah *kamma* masa sekarang. Tetapi, dia tidak mempunyai *kamma* masa lampau yang mendukung untuk menjadi pandai. Itulah sebabnya dia tidak berhasil. Di sisi lain, murid ketiga mempunyai pendukung dari *kamma* masa lampau untuk terlahir pandai, dan dia bekerja keras (*kamma* masa sekarang). Ketika *kamma* masa lampau, dan *kamma* masa sekarang keduanya bekerja berbarengan, kita dapat memperoleh apa yang kita inginkan.

Dikarenakan alasan inilah, *Buddha* berkata kita harus berusaha. *Buddha* berkata bahwa semua *Buddha* hanya menunjukkan jalan. Andalah yang harus berusaha. Oleh karenanya, kita harus memahami bahwa *Dhamma* hanya menuntun kita; kita harus berusaha sendiri. Untuk alasan inilah, maka orang-orang mengatakan Buddhisme itu adalah agama yang “bergantungan kepada diri sendiri.”

KRITERIA UNTUK TINDAKAN

Dalam sebuah *sutta* (M.N. 61), *Buddha* menasehati kita untuk merenung terhadap *kamma*. Beliau berkata bahwa sebelum kita melakukan *kamma* apapun, kita harus merenung apakah itu akan merugikan seseorang. Apabila itu merugikan makhluk lain, atau diri kita sendiri, kita seharusnya

tidak melakukannya. Tetapi, apabila itu bermanfaat bagi makhluk hidup lain, atau diri kita sendiri, maka kita seharusnya melakukannya, dan melakukannya terus menerus.

Bahkan ketika sedang melakukan *kamma*, *Buddha* berkata bahwa kita juga seharusnya merenung. Dalam proses melakukan *Kamma*, kita seharusnya merenung seperti demikian, “*Apakah yang saya lakukan sekarang benar atau salah? Jika benar, saya akan melanjutkan. Jika salah, saya akan berhenti segera mungkin.*” Setelah tindakan dilakukan, kita harus kembali merenung, dan berpikir dengan cermat apa yang telah kita lakukan – kemarin, atau tiga hari yang lalu, atau seminggu yang lalu, atau sebulan yang lalu. Kita merenung apakah tindakan tersebut benar atau tidak, dan apakah kita seharusnya melakukannya atau tidak. Ketika kita merenung terhadap tindakan kita dengan cara sedemikian, kita akan menjalankan kehidupan mahir, dan kita akan menghindari diri dari penderitaan yang dapat dielakkan.

Kriteria lainnya yang baik untuk menentukan apakah *kamma* itu baik, dan seharusnya dilakukan atau apakah itu *kamma* buruk yang tidak seharusnya dilakukan, adalah, menurut *Buddha*, apakah *kamma* tersebut menuntun pada meningkatnya, atau berkurangnya keadaan mental yang baik; ataupun berkurangnya atau meningkatnya keadaan mental yang tak baik. Dalam diri anda maupun yang lainnya. Apabila *kamma* membawakan peningkatan keadaan mental yang baik, atau pengurangan keadaan mental yang tak baik, dalam diri orang lain atau diri kita, maka itu adalah *kamma* baik yang seharusnya dilakukan terus menerus.

Apa itu keadaan baik? Keadaan baik adalah keadaan mental yang baik, keadaan mental yang bahagia, misalnya, ketidak-terikatan, itikad baik, ketenangan, dan keseimbangan batin. Keadaan mental yang baik ini memberikan kita kedamaian, kebahagiaan.

Keadaan mental yang tidak baik adalah keadaan yang membuat kita gelisah, tidak bahagia, misalnya ketakutan, kemarahan, kegelisahan, iri hati, kesombongan. *Kamma* buruk atau *kamma* tak baik menuntun pada

berkurangnya keadaan bajik atau meningkatnya keadaan tak bajik. Kita harus menghindari dari pelaksanaan *kamma* jenis ini.

PARA KERJA KAMMA

Dalam sebuah *Sutta* (S.N. 36.21), *Buddha* berkata bahwasanya tidak semua penderitaan berasal dari *kamma*. Di samping *kamma*, ada faktor-faktor lainnya yang dapat membawakan penderitaan bagi kita. Penderitaan dapat disebabkan oleh pergerakan angin yang tidak seimbang atau cairan empedu atau dahak. Atau mungkin bisa juga karena cuaca. Di Kuching, sebagai contohnya, indeks polusi udara tiba-tiba meningkat sampai sekitar 1,000 (pada tahun 1997), dan menyebabkan penderitaan yang cukup besar. Alasan lainnya bisa saja karena kecerobohan kita sendiri. Kemungkinan alasan yang lain adalah kecelakaan.

Tetapi, banyak kejadian yang timbul karena *kamma*. Pertimbangkan kasus dari seseorang yang terlibat dalam sebuah kecelakaan, dan meninggal dunia. Jika kematiannya disebabkan karena kecerobohan, atau kejadian yang kebetulan saja, maka itu berarti *kamma* dia sebagai manusia belum habis. Dia kemungkinan akan dilahirkan kembali sebagai manusia. Tetapi jika kematiannya disebabkan *kamma* dia sebagai manusia telah habis, maka dia tidak akan dilahirkan kembali sebagai manusia. Dia akan dilahirkan kembali di alam keberadaan yang lain. Oleh karenanya, tidak semua hal disebabkan oleh *kamma*.

Terdapat lima jenis perbuatan pelanggaran berat yang disebutkan dalam *sutta* sebagai yang paling serius: (1) dengan kehendak jahat menyebabkan *Buddha* meneteskan darah, (2) membunuh seorang *Arahat*, (3) membunuh ibu kandung sendiri, (4) membunuh ayah kandung sendiri, (5) menyebabkan pertikaian di antara komunitas *bhikkhu* yang harmonis sehingga menjadi terpecah belah. Kelima pelanggaran ini akan menyebabkan seseorang jatuh di neraka dalam kelahiran mendatang, dan membuat orang tersebut berada di sana untuk jangka waktu yang sangat lama.

Cara kerja *kamma vipāka* sangat rumit. *Buddha* berkata di sebuah *sutta* (A.N. 4.77) bahwa ada empat hal yang tidak boleh terlalu dipikirkan. Jika anda berpikir terlalu jauh tentang empat hal ini, anda akan menjadi gila. Yang pertama adalah kekuatan seorang *Buddha*; yang kedua adalah kedalaman, dan kekuatan *jhana* (meditasi penyerapan); yang ketiga adalah *kamma vipāka*; dan yang keempat adalah spekulasi tentang dunia.

Mengapa kita tidak seharusnya berpikiran terlalu jauh tentang *kamma vipāka*? Itu dikarenakan *kamma vipāka* sangat rumit. Bekerjanya *kamma vipāka* bergantung bukan hanya pada kehidupan sekarang ini saja tetapi juga pada banyak kehidupan atas *kamma* masa lampau yang belum terselesaikan. Di samping itu, juga tergantung pada keadaan mental kita pada saat itu. Lebih jauh lagi, keadaan mental dari makhluk hidup lain pada saat kita melakukan *kamma* juga mempengaruhi *vipāka*. Sebagai contohnya, ketika anda melakukan persembahan kepada seorang pembunuh, atau seorang kriminal, atau kepada orang jahat, pahalanya sedikit, tetapi jika anda melakukan persembahan kepada orang suci, maka pahala atau berkahnya melimpah. Sebaliknya jika anda membunuh orang suci, maka *kamma* buruk anda sangat besar. Jika anda membunuh seekor nyamuk, *kamma*-nya tidak berat, tetapi masih saja anda tidak dianjurkan untuk membunuhnya. Bekerjanya *kamma vipāka* sangat rumit, dan kita mungkin saja mengalami kesulitan untuk memahaminya.

Kadang-kadang kita lihat orang tertentu yang kita rasa jahat, kasar, kikir, dan tidak sopan, tetapi mereka memiliki kehidupan yang baik dan mewah. Ini dapat dikarenakan *kamma* baik masa lampau yang mendukung mereka. Tetapi sekarang ini, mereka sedang menciptakan banyak *kamma* buruk yang belum matang. Ini sehubungan dengan kenyataan bahwa orang dapat berubah. Sebagai contohnya, ketika orang tersebut miskin, dia rendah hati, rajin, setia pada istrinya, sederhana, dan lain sebagainya. Ketika dia menjadi kaya setelah beberapa tahun, dia mungkin menjadi sombong, tinggi hati, mencari wanita penghibur, mabuk, berjudi, dan lain sebagainya. – karakter yang sepenuhnya berbeda. Sama halnya, seorang yang baik di kehidupan yang lampau, ketika terlahir dalam keadaan yang menyenangkan, mungkin menjadi lupa diri oleh keberuntungannya.

Karena inilah, kita mungkin mengalami kesulitan melihat keadilan di dunia ini. Kadang-kadang kita melihat bahwa orang yang berbahagia bukanlah orang baik, tetapi banyak orang jahat yang berbahagia. Bekerjanya *kamma vipāka* sangat sulit dilihat kecuali kita memiliki kekuatan supranormal melihat ke dalam masa lampau.

HAANYA KITALAH YANG DAPAT MENOLONG DIRI KITA SENDIRI

Terdapat sebuah *Sutta* yang sangat penting (A.N.5.43) dimana *Buddha* berkata bahwa ada beberapa hal di dunia yang diinginkan setiap orang namun sulit untuk diperoleh, yakni, terlahir menawan, memiliki kebahagiaan, berkedudukan, berumur panjang, dan memiliki kelahiran kembali yang baik setelah meninggal dunia. *Buddha* berkata bahwa hal-hal ini tidak dapat diperoleh lewat doa atau sumpah, atau bahkan dengan cara sering-sering memikirkannya setiap hari – jika saja semuanya dapat diperoleh dengan cara demikian, mengapa makhluk hidup menderita di hidup ini? Kita mengetahui adanya makhluk yang tak terukur jumlahnya di alam yang penuh penderitaan, berteriak meminta pertolongan dengan sia-sia.

Ini adalah titik yang sangat penting : Jika doa dan sumpah sendiri dapat memberikan kita hal-hal yang kita inginkan, lalu mengapa terdapat penderitaan di dunia ini? Kita sebutkan sebelumnya tentang murid yang berusaha mendapatkan sepuluh A tanpa belajar, dan sebaliknya berdoa dan bersumpah, dan pergi dari satu dewa ke dewa lainnya. Murid ini tentu saja tidak akan pernah mendapatkan sepuluh A.

Jadi *Buddha* berkata bahwa kita harus berjalan di jalur yang membawakan kita hal-hal yang kita inginkan. Ini berarti apabila kita menginginkan umur panjang, maka kita tidak seharusnya membunuh. Jika anda tidak membunuh, maka anda bahkan tidak perlu berdoa karena umur panjang akan datang secara alamiah. Jika anda ingin terlahir menawan, bersikaplah ramah-tamah, jangan marah. Jika anda menginginkan kebahagiaan, berilah kebahagiaan, dan anda pantas mendapatkan kebahagiaan.

Tentu saja, cukup alami bagi kebanyakan orang untuk berdoa ketika mereka sedang menderita, dan kadang-kadang ketika kita berdoa, doa kita terjawab – alasan utama karena kita memiliki *kamma* pendukung. Sebagai contohnya, seseorang mungkin sangat sangat kaya, dan dia tiba-tiba mendapatkan kanker. Dia kemudian pergi berkeliling dunia untuk mendapatkan dokter ahli spesialis yang terbaik. Tetapi apabila *kamma*-nya tidak sedang mendukung dia, bahkan dokter-dokter terbaik dari Amerika dan Eropa tidak mampu mengobatinya.

Orang lain mungkin saja sangat miskin, dan juga mendapatkan kanker, tetapi jika dia sedang didukung oleh *kamma*-nya, dia akan sembuh walaupun dia tidak mempunyai uang untuk pergi ke tempat spesialis. Seseorang mungkin merekomendasikan dia beberapa daun obat, atau minum air seninya sendiri! Jadi jalan yang tepat untuk terkabulnya permintaan kita, dan memiliki hidup yang bahagia adalah dengan melaksanakan *kamma* baik, menghindari *kamma* tak baik, dan tanpa perlu bergantung pada doa dan sumpah, seluruh akibat dari *kamma* yang baik akan matang dan membawakan kita kebahagiaan.

Ada *Sutta* lainnya yang juga penting (S.N. 42.6) dimana kepala dari suatu desa datang untuk berbicara pada *Buddha*. Kepala desa tersebut berkata pada *Buddha* bahwa di sana di sebelah Barat terdapat kumpulan *Brahmana* yang memiliki tradisi yang aneh. Di samping tradisi memikul air, mandi di air untuk memurnikan diri mereka dan memuja api, ketika sanak keluarga mereka meninggal dunia, mereka segera membawa jasad tubuh keluar dari rumah, dan merentangkan jasad tersebut tinggi-tinggi di udara. Jasad tersebut dihadapkan ke langit, dan mereka meneriaki nama dari orang yang meninggal tersebut, dan menunjukkan dia jalan ke surga. Mereka percaya karena jasad tersebut menghadap langit, yang meninggal dapat melihat langit, dan ketika mereka meneriaki rohnya, secara otomatis, rohnya akan naik ke surga. Lalu kepala desa berkata mungkin *Buddha* (yang memiliki kekuatan *supranormal*) dapat membawa setiap orang yang telah meninggal dunia untuk terlahir kembali di alam surga. Ini adalah pertanyaan yang menarik karena bahkan sampai pada era yang modern ini, orang-orang tertentu masih mempercayai *Buddha* dapat membantu

kita untuk terlahir kembali di alam surga.

Jadi *Buddha* membalas dengan memberikan satu pertanyaan terlebih dahulu pada kepala desa tersebut. Beliau berkata andaikan seorang pria datang menuju ke tepi danau yang sangat dalam, dan memegang sebuah batu besar yang berat di kedua tangannya, dan kemudian melemparnya ke tengah danau. Sekarang, dikarenakan batunya mulai tenggelam ke dalam air, semua orang ramai berdatangan dan berteriak pada batu tersebut, dan memuji batu itu, dan meminta batu tersebut untuk mengapung di permukaan dan mengapung menuju tepian.

Selanjutnya *Buddha* bertanya pada kepala desa tersebut apakah batunya dapat mengapung. Kepala desa tersebut menjawab bahwa itu tidak mungkin karena batunya berat, secara alamiah akan tenggelam ke dalam air. Jadi *Buddha* berkata, dengan cara yang sama, andaikan seseorang telah melakukan banyak kejahatan, dia telah membunuh, mencuri, berastisila, berbohong, dan sebagainya. Ketika dia meninggal dunia (dan *kamma* buruknya menarik dia ke bawah), orang ramai berdatangan dan meneriaki dia untuk pergi ke surga; mungkinkah ia dapat pergi ke sana? Kepala desa tersebut menjawab itu tidak mungkin karena ia telah banyak melakukan kejahatan; sama kasusnya dengan batu tersebut, dia akan tenggelam menuju kelahiran kembali yang buruk.

Kemudian *Buddha* berkata andaikan seseorang lainnya datang ke tepian danau yang dalam. Dia mengambil secangkir minyak dan melemparkan secangkir minyak itu ke tengah danau. Cangkirnya akan tenggelam tetapi minyaknya, karena ringan, akan mengapung di permukaan. Dikarenakan minyaknya mengapung di permukaan, orang berdatangan dan meneriaki minyaknya untuk tenggelam ke dalam air. Mungkinkah minyak tersebut dapat tenggelam? Kepala desa menjawab itu tidak mungkin karena minyaknya ringan, dan secara alami akan mengapung. *Buddha* kemudian berkata, dengan cara yang sama, andaikan seseorang telah melakukan banyak kebajikan, tidak pernah melukai makhluk hidup, dan ketika saatnya tiba dia meninggal dunia. Jika banyak orang berdatangan dan berteriak, dan mengutuknya pergi ke neraka, mungkinkah ia dapat pergi

ke neraka? Kepala desa menjawab itu tidak mungkin karena dia adalah orang yang baik. Secara alamiah dia akan pergi ke surga, diangkat oleh *kamma* baiknya sendiri.

Dengan menjawab pertanyaan ini, kepala desa memahami apa yang dimaksudkan *Buddha*, yakni *Buddha* tak dapat menolong kita. Apakah kita mengapung atau tenggelam, adalah tergantung pada *kamma* kita. Itulah sebabnya mengapa ajaran Buddhis berbeda dengan ajaran lainnya, dengan kata lain *Buddha* tidak berkata bahwa dengan menjadi seorang Buddhis, anda dijamin suatu tempat di surga. Tidak ada pilih kasih. Apakah anda pergi ke surga atau tempat manapun, tergantung pada *kamma* anda sendiri. Kita tidak dapat menyuap surga untuk membukakan pintu bagi kita – ini adil.

Di Sutra *Mahāyāna* Patriarch ke Enam, seseorang bertanya pada seniornya apakah benar ketika orang-orang melafal nama *Buddha Amitabha*, mereka dapat terlahir kembali di tanah suci Barat. Senior tersebut membalas bahwa Tanah Suci sangat dekat dengan mereka yang teramat bijaksana tetapi sangat jauh dengan mereka yang dungu. Dia menambahkan, “*Orang dungu melafalkan nama Buddha untuk terlahir di sana, sementara yang bijaksana mensucikan batinnya sendiri.*” Dari sini jelaslah bahwa batin kita (atau hati) sangat penting.

Dalam ajaran *Buddha*, dunia adalah ciptaan kesadaran atau pikiran kita. Pikiran yang murni menciptakan dunia yang bahagia, pikiran yang jahat menciptakan dunia yang menyedihkan. Jadi menyucikan pikiran adalah yang paling penting untuk kelahiran kembali di alam yang bahagia, bukan membaca paritta atau berdoa atau bersumpah.

Ini adalah prinsip dasar lainnya yang penting dari *kamma* yang harus kita ingat. Tidak ada seorangpun yang dapat merubah cara kerja hukum kesunyataan dari *kamma*. Semua makhluk berhubungan dengan hukum *kamma vipāka*. *Buddha* menjelaskan kebenaran dari keberadaan hukum kesunyataan kepada kita, tetapi hukum itu berlaku sepanjang masa, terlepas dari apakah kita memahami hukum itu atau tidak.

KAMMA DAN KONDISI – KONDISINYA

Akibat dari *kamma* adalah berbeda untuk masing-masing orang (A.N. 3.99). Di samping faktor kehendak, juga tergantung pada orang yang melakukan *kamma* dan kepada orang yang dikenai suatu *kamma*. Misalnya, perbuatan jahat yang kecil yang dilakukan seseorang yang tidak terlatih dalam tindakan moral, pikiran dan kebijaksanaan, yakni seseorang yang dengan terus menerus melakukan *kamma* buruk, kemungkinan dapat membawanya ke alam neraka. Perbuatan jahat yang serupa dilakukan seseorang yang terlatih dalam tindakan moral, pikiran dan kebijaksanaan, yakni seseorang yang dengan terus menerus melakukan *kamma* baik, maka hasil yang tak menyenangkan tersebut akan diterima di kehidupan saat ini, dan tidak begitu terasa lagi di kehidupan berikutnya.

Sebagai perumpamaan : andaikan anda sedang memasak di belakang rumah anda, dan seorang pengemis datang di depan rumah anda untuk meminta uang, dan dia tidak melihat siapapun. Jadi dia berjalan menuju aula depan dan dia menemukan sepuluh dollar atau seratus dollar di atas meja. Karena masih tak melihat siapapun di sana, lalu iapun mengantongi uang tersebut dan berjalan keluar. Pas pada waktu itu, anda keluar dari belakang dan melihat pengemis tersebut berjalan pergi, dan memperhatikan bahwa uang di meja telah hilang. Maka kemungkinan besar anda akan menjerit dan berusaha menangkap pengemis tersebut, atau menelepon polisi untuk menangkap pengemis tersebut. Akhirnya, pengemis tersebut masuk penjara.

Tetapi, andaikan seseorang yang sangat terkenal, mungkin seorang politisi yang sangat terkenal, mengunjungi anda, dan karena tidak menjumpai siapapun, dia juga masuk ke rumah anda. Seperti sebelumnya, anda ada di belakang rumah, dan keluar pada saat dia berjalan pergi, dan uang anda hilang. Mengenali dia, kemungkinan anda tidak akan menelepon polisi karena anda sendirilah nantinya yang akan dipersulit oleh orang yang berpengaruh ini. Dan pada akhirnya mungkin saja dia akan dibebaskan.

Seperti yang dapat anda lihat di sini, walaupun dua orang melakukan *kamma* yang sama, hasil daripada tindakan mereka bisa berubah. Jadi penting bagi kita untuk melakukan banyak *kamma* baik – ia akan mendukung kita bahkan ketika kita melakukan suatu tindakan jahat, konsekuensi dari tindakan jahat diminimalisasi, serupa halnya dengan politisi yang berpengaruh tersebut. Sebaliknya, mereka yang telah melakukan banyak *kamma* buruk – yang miskin dalam pahala, serupa halnya dengan pengemis yang miskin – akan sangat menderita sebagai akibatnya.

MENGATASI KAMMA BURUK

Bagaimana kita mengatasi *kamma* buruk masa lampau kita? Untuk mengatasi *kamma* buruk masa lampau, *Buddha* berkata bahwa kita harus melakukan banyak *kamma* baik sekarang ini. *Buddha* memberikan perumpamaan yang indah dari garam dan air (A.N. 3.99). Pada masa *Buddha*, tidak terdapat garam halus seperti yang kita punyai, tetapi mereka mempunyai bongkahan garam. Jadi *Buddha* berkata, andaikan seseorang mengambil sebongkah garam, dan meletakkannya dalam secangkir air, mengaduk, dan meminumnya. Air tersebut tentu saja terasa asin. Tetapi, jika orang tersebut mengambil jumlah bongkahan yang sama, dan memasukkannya ke dalam air sungai, dan mengaduk air di sungai, dan meminumnya, asinnya tidak terasa karena jumlah air yang sangat banyak di sungai.

Buddha berkata bahwa air diumpamakan sebagai *kamma* baik dan garam diumpamakan sebagai *kamma* buruk. Jadi *kamma* baik yang banyak akan mengurangi akibat daripada *kamma* buruk.. Oleh sebab itu, sangat penting bagi kita untuk melakukan banyak kebajikan untuk mengatasi *kamma* buruk masa lampau kita. Apa yang telah berlalu, tak dapat kita rubah; kita hanya dapat mewaspadai saat ini. Mewaspadai saat ini, kita harus melakukan banyak kebajikan (termasuk menghindari kejahatan, yakni menjalankan *sīla*).

Semua *kamma* yang kita lakukan memiliki potensi untuk berbuah. Tetapi, tidak setiap *kamma* akan matang. *Buddha* berkata apabila setiap *kamma* harus matang, maka kita tidak dapat keluar dari *samsāra* (lingkaran kelahiran kembali). Ini dikarenakan timbunan *kamma* kita sangat besar dari banyak kehidupan lampau kita.

Contoh yang baik adalah *Angulimala*, bandit yang membunuh ratusan orang. Dia tinggal di hutan, dan dia juga sangat kuat, bertenaga dan cepat sehingga dia membunuh banyak orang yang berjalan melewati hutan. Dia mempunyai kebiasaan memotong jempol dan jari dari orang-orang yang dia bunuh, dan membuatnya menjadi kalungan bunga yang dipakai di lehernya, itulah sebabnya dia dipanggil *Angulimala*, yang berarti ‘pemakai kalungan jari’. *Buddha* mengetahui bahwa raja akan diminta oleh orang-orang untuk mempersiapkan tentara untuk membunuh *Angulimala* karena mereka takut melewati bukit tersebut sehubungan dengan banyaknya orang yang terbunuh di sana. Dengan niat menyelamatkan *Angulimala*, *Buddha* berjalan keatas bukit sendirian untuk mencarinya.

Bandit *Angulimala* melihat *Buddha* dan berpikir akan mudah membunuhnya. Jadi dia mengikuti dari belakang dan lari mengejar dengan pisau dan senjata. Dia ingin membunuh *Buddha*, tetapi walaupun dia berlari sangat cepat, dia akhirnya tahu bahwa dia tak dapat mendekati *Buddha* karena *Buddha* menggunakan kekuatan supranormal. Jadi *Angulimala* berhenti dan meminta *Buddha* untuk berhenti. *Buddha* berbalik dan melihat *Angulimala*, dan berkata kepadanya, “*Saya telah berhenti, Angulimala; berhenti jugalah kamu.*” *Angulimala* berpikir sendiri, “*Mengapa orang ini berkata saya belum berhenti dan dia telah berhenti?*” dan dia meminta *Buddha* untuk menjelaskan.

Buddha berkata kepadanya, “*Saya telah berhenti melukai semua makhluk, tapi kamu masih belum.*” *Buddha* kemudian mengajari dia *Dhamma* dan setelah mendengarkannya, *Angulimala* sepenuhnya berubah. *Angulimala* melempar senjatanya dan meminta *Buddha* untuk mengizinkannya menjadi *bhikkhu*. Jadi *Buddha* berjalan pulang ke *Vihāra*, dan *Angulimala* mengikuti Beliau, dan menjadi *bhikkhu*.

Raja yang diminta untuk membunuh *Angulimala* merasa takut walaupun dia bersama dengan tentaranya karena reputasi *Angulimala* sebagai bandit yang keji. Jadi raja pergi melihat *Buddha* di *Vihāra* hutan, mungkin dengan harapan mendapatkan berkah dari *Buddha*. *Buddha* melihat raja lengkap dengan baju perangnya dan dikelilingi oleh tentaranya, dan *Buddha* bertanya kemana raja akan pergi. Raja berkata bahwa dia diminta oleh orang-orang untuk menangkap dan membunuh *Angulimala*, dan dia sedang dalam perjalanan melakukannya.

Buddha bertanya pada raja seandainya dia melihat *Angulimala* sebagai seorang *bhikkhu* saat ini, terkendali dan baik, bagaimana dia akan berbuat? Raja berkata dia akan memberikan penghormatan pada dirinya dan melindungi dan mendukung dia seperti *bhikkhu* yang lain. *Buddha* kemudian menunjuk pada *Angulimala* dan berkata, “Raja agung, itulah *Angulimala*.” Ketika raja berbalik dan melihat *Angulimala*, rambutnya berdiri dan dia menjadi ketakutan. *Buddha* menenangkan raja dan berkata, “Jangan takut, raja agung, jangan takut. Tidak ada apapun dari dia yang membuatmu takut.” Raja sulit untuk percaya, tetapi dia setuju karena *Buddha* yang berkata demikian. Oleh karenanya, raja memberikan penghormatan dan mendukung *Angulimala*.

Kemudian *Angulimala* berusaha dengan sangat keras dan menjadi seorang *Arahat*. Coba pikirkan hal itu! Dia tidak harus dilahirkan kembali di alam neraka untuk ratusan ribu tahun untuk membayar hutang *kamma*-nya! Jasa kebajikan dari pelatihan kehidupan suci dan mencapai tingkat kesucian sangat besar sampai-sampai dapat membebaskan kita dari kelahiran kembali di alam yang menderita. Jadi kita bisa melihat di antara ketiga landasan tindakan bajik, perkembangan batin (*bhāvanā*) melampaui kemoralan (*sīla*) dan kedermawanan (*dāna*).

KAMMA DAN KELAHIRAN KEMBALI

Buddha mengatakan bahwa kebanyakan makhluk hidup, setelah meninggal, akan dilahirkan di alam yang menderita karena keegoisan

mereka (AN. 1.19.2). Kita ingin mempertahankan harta milik kita; kita ingin melindungi mereka yang kita anggap adalah bagian dari diri kita – keluarga kita, orang-orang yang sama warna kulitnya dengan kita, orang-orang yang sama agamanya, orang-orang yang sama negaranya – sehingga kita malahan berbuat banyak kejahatan.

Dari ketiga alam yang menderita tersebut, nerakalah yang paling parah; sedikit lebih baik adalah alam binatang, dan sedikit lagi lebih baik adalah alam hantu. Alam manusia berada di atas mereka. Di atas alam manusia adalah alam-alam dewa, atau dikenal juga sebagai alam-alam surga. Mungkin hanya dua atau tiga dari sepuluh orang yang akan dilahirkan kembali menjadi manusia, atau di alam surga. Mungkin tujuh atau delapan orang akan menuju ke alam-alam yang menderita. Makanya kita perlu berhati-hati hidup di kehidupan kita ini. Kita seharusnya berusaha untuk mempelajari *Dhamma* karena hidup ini adalah sangat singkat. Rata-rata kita hanya hidup sampai umur tujuh puluh, dan kalau anda sekarang telah berumur empat puluh, ini berarti anda hanya akan memiliki tiga puluh tahun baru lagi untuk dirayakan. Ketika tahun baru tiba, maka anda hanya akan memiliki dua puluh sembilan tahun lagi yang tersisa, setahun lagi berlalu, dan tersisa dua puluh delapan tahun lagi, dan seterusnya. Waktu sangat singkat, dan kita harus menggunakannya sebaik mungkin.

Apakah mungkin untuk mendapat kelahiran yang sama dengan orang-orang yang kita cintai sehingga kita dapat bertemu dengan mereka lagi di kehidupan selanjutnya? Terdapatlah seorang pria tua dan wanita tua yang datang mengunjungi *Buddha*. Mereka mengatakan kepada *Buddha* bahwa sejak mereka menikah di usia mereka yang masih remaja tersebut, sampai saat sekarang di usia lanjut mereka, mereka tak pernah marah terhadap satu sama lainnya. Jadi mereka mengatakan bahwa mereka ingin bertemu kembali di kehidupan selanjutnya. Mereka bertanya kepada *Buddha* apakah hal ini memungkinkan.

Buddha mengatakan bahwa bila dua orang yang setara dalam keempat hal ini, maka akan memungkinkan bagi mereka untuk bertemu kembali di kehidupan mereka yang selanjutnya. Pertama-tama mereka harus

memiliki keyakinan yang sebanding, yakni memiliki keyakinan/agama yang sama. Kedua, mereka harus memiliki etika (moral) yang sebanding. Ini berarti perilaku mereka seharusnya sama bagusnya, atau sama buruknya. Faktor ketiga adalah kedermawanan. Mereka harus sebanding dalam kedermawanan atau keegoisan mereka. Hal keempat adalah kebijaksanaan, yakni mereka harus sebanding kebijaksanaannya atau kegelapan batin mereka. Kalau saja keempat hal ini adalah sebanding, maka mereka akan bertemu kembali di kehidupan mereka yang selanjutnya.

Kenyataannya bahwa kita bertemu saat ini adalah juga hasil dari *kamma* kita. *Buddha* mengatakan bahwa sangat sulit untuk menemukan seseorang di kehidupan kita sekarang ini yang tidak kita kenal di kehidupan kita yang sebelumnya. Kita bisa saja dulunya ayah dan anak, ibu dan anak, dan seterusnya. Ada miliaran orang di dunia ini, akan tetapi jumlah orang yang kita ketemui dan kenal tidaklah begitu banyak. Jadi inilah orang-orang yang mungkin telah cukup dekat dengan kita di masa lampau.

Suatu waktu saudara sepupu *Buddha* yang bernama *Mahānāma* pergi mencari *Buddha* (S.N. 55.3.1). Dia menyampaikan kepada *Buddha* bahwa ia berpikir suatu hari ia mungkin akan mengalami kematian yang tragis. Kalau ia meninggal secara tragis, apakah ia akan dilahirkan di alam yang menderita? *Buddha* menyuruhnya untuk tidak khawatir karena sudah lama ia telah melatih diri dalam keyakinan, etika, telah dalam pemahamannya (*Dhamma*), kedermawanan, dan kebijaksanaannya; dan oleh karena itulah pikirannya akan naik ke atas.

Dengan kata lain bila seseorang telah melatih diri sesuai *Dhamma* dan telah hidup sesuai *Dhamma*, maka pikirannya akan cenderung menuju ke arah *Dhamma*. Jadi setelah ia meninggal, pikirannya akan membawanya naik ke alam yang bahagia. Apa yang disebutkan oleh *Buddha* adalah pikiran sehari-hari kita itu sangatlah penting. Bila anda memang adalah seorang yang tulus, maka itulah pikiran sehari-hari anda, itulah kecenderungan alami anda. Akan tetapi bila anda adalah seseorang yang mudah terganggu, pemarah, kesal setiap hari, dan cenderung bengis sifatnya, maka pikiran sehari-hari anda tersebut akan membawa anda ke alam di mana makhluk-

makhluknya juga pemaarah dan cenderung bengis sifatnya, misalnya alam binatang. Jadi melatih pikiran yang baik setiap hari adalah sangat penting. Maka mempelajari dan mempraktekan *Dhamma* itu bagus agar pikiran kita akan cenderung naik ke atas (bukan jatuh ke bawah atau pikiran yang tak baik), dan ini akan membawa kita ke alam yang baik.

Apakah mungkin untuk menolong sanak keluarga kita yang telah meninggal? Ini adalah pertanyaan yang ditujukan oleh seorang *Brahmin (ras tertinggi di India)* kepada *Buddha* (A.N. 10.177). *Buddha* mengatakan bahwa hal ini tergantung di mana orang tersebut dilahirkan—hanya kalau ia dilahirkan kembali sebagai hantu maka ia dapat ditolong. Walau *Buddha* tak menjelaskan alasannya, tapi mungkin ini karena hantu kembali ke keluarga manusia mereka dengan harapan untuk mendapat bantuan. Mereka menunjukkan keberadaan mereka dengan cara tertentu atau mereka menghubungi keluarga mereka di dalam mimpi. Jadi di dalam tradisi *Theravāda*, umat *Buddha* biasanya melakukan persembahan atas nama keluarga mereka yang telah meninggal dan mentransfer jasa kebajikan tersebut kepadanya. Persembahan makanan dan pakaian biasanya dibuat karena kedua barang ini mungkin adalah hal yang paling diperlukan oleh hantu.

JASA KEBAJIKAN DUNIAWI DAN SPIRITUAL

Di China terdapat seorang *bhikkhu* terkenal yang bernama *Bodhidharma* yang merupakan salah satu *bhikkhu* terawal yang datang dari India ke China. Kaisar China mendengar tentang dirinya dan mengundang *Bodhidharma* ke istananya. Sang Kaisar telah berbuat banyak persembahan, misalnya dia telah membangun tempat ibadah untuk para *bhikkhu bhikkhuni*, dan banyak panti asuhan, dan seterusnya. Jadi Sang Kaisar merasa dirinya telah memiliki banyak jasa kebajikan. Maka iapun pergi bertemu dengan *Bodhidharma* dan mengatakan kepadanya bahwa dia telah melakukan banyak perbuatan-perbuatan bajik, dan bertanya kepadanya apakah dia sendiri memiliki banyak jasa kebajikan.

Bodhidharma, seorang yang bermoral dan yang polos sifatnya dengan sederhana menjawabnya bahwa ia tidak memiliki jasa kebajikan. Sang Kaisar menjadi sangat tak senang hatinya mendengar apa yang dikatakan oleh *Bodhidharma*, jadi dia menolak untuk berbicara dengan *bhikkhu* tersebut lebih lanjut. *Bodhidharma* kemudian meninggalkan istananya. Apa yang dimaksud *Bodhidharma* itu adalah ada perbedaan antara jasa kebajikan duniawi dan spiritual.

Jasa kebajikan duniawi itu yang disebut oleh kaum Chinese sebagai “*footer*”, dan jasa kebajikan spiritual sebagai “*koong ter*”. Jasa kebajikan duniawi itulah yang membawa kepada kelahiran kembali di alam yang bahagia, seperti melatih kedermawanan dan perilaku baik. Jasa kebajikan spiritual itu adalah kebajikan yang membawa diri anda terbebas dari *samsāra* (*tumibal lahir*), seperti mempelajari *Dhamma*, melatih meditasi, melepaskan keterikatan-keterikatan, dan seterusnya. Maka kita seharusnya mampu membedakan jasa kebajikan duniawi dengan jasa kebajikan spiritual. Melakukan banyak jasa kebajikan duniawi itu baik karena akan membantu dan mendukung kita. Akan tetapi bila kita ingin terbebas dari *samsāra*, maka kita harus mempelajari ajaran *Buddha*, bermeditasi, dan melepaskan keterikatan.

❧ESIMPULAN

Buddha menasehati kita untuk merenungi lima hal ini dalam kehidupan sehari-hari kita. Pertama, “*Saya akan mengalami usia tua, saya belum terbebas dari usia tua.*” Perenungan kedua adalah “*Saya akan menderita penyakit, saya belum terbebas dari penyakit.*” Ketiga, kita merenungi “*Saya akan mengalami kematian, saya belum terbebas dari kematian.*” Perenungan keempat adalah “*Semua yang menjadi milikku, yang kucintai dan yang menyenangkan hati, akan berubah, terpisah dari diriku.*” Terakhir, kita merenungi bahwa “*Saya adalah pemilik kamma ku, penanggung kamma ku, lahir dari kamma ku, berhubungan dengan kamma ku, didukung oleh kamma ku; apapun kamma yang saya lakukan, baik ataupun jahat, itulah yang akan saya warisi.*”

Dalam ketiga perenungan pertama di atas, kita merenungi bahwa diri kita akan menjadi tua, jatuh sakit, dan kemudian meninggal. Dalam perenungan keempat, kita merenungi bahwa orang-orang yang kita cintai dan menyenangkan hati kita (termasuk harta benda kita), akan berubah, dan terpisah dari diri kita. Perenungan kelima adalah perenungan bahwa *kamma* kita adalah pendukung diri kita, dan kitalah yang akan mewarisi hasil *kamma* ini. Kita adalah pemilik *kamma* kita, jadi kita harus berhati-hati dengan *kamma* kita. Ini adalah perenungan yang baik untuk dilakukan.

Kadang-kadang ketika kita memiliki masalah, misalnya menjadi sakit seperti mengidap penyakit kanker, kita umumnya akan pergi ke segala tempat untuk mencari penyembuhan yang mukjijat. Akan tetapi ketika kita memahami *Dhamma* ini, kita akan tetap mencari usaha untuk mendapatkan penyembuhan tersebut, tetapi kita tidak akan sampai tertekan batin secara tak karuan.

Kebanyakan orang menjadi tertekan batinnya ketika masa hidup mereka telah mendekati akhirnya karena mereka tak mempersiapkannya. Memahami *Dhamma* mempersiapkan diri kita dalam menghadapi kematian. Kita mengerti dari *Dhamma* ini bahwa semuanya adalah tak kekal keberadaannya; kita tahu bahwa karena kita dilahirkan, maka kita akan meninggal—hanya yang tak dilahirkan yang tak akan meninggal. Ketika kita menerima kenyataan ini, maka ketika kematian datang, kita dapat menerimanya dengan tenang. Bila kita tak dapat menerimanya, kita akan sangat menderita.

Mereka yang pergi ke sana sini, mencari penyembuhan penyakit kanker mereka, walau mereka dapat menemukan mukjijat tersebut dan sembuh, berapa lamakah mereka dapat hidup? Mungkin lima atau sepuluh tahun lagi, tetapi kematian akan tetap datang suatu hari lagi. Ketika mereka melihat datangnya kematian ini, mereka akan menggigil ketakutan lagi. Akan tetapi ketika kita telah memahami *Dhamma* ini, maka kita telah mempersiapkan diri kita, telah menjalani hidup kita dengan pandai.

Hidup manusia itu sangat penting dibandingkan hidup di alam kehidupan lainnya karena di alam manusia ini kita melakukan banyak *Kamma*. Ini karena kita banyak menggunakan pikiran kita untuk berpikir. Kata “*manusia*” mungkin berasal dari kata “*mano*” kemampuan berpikir. Ketika kita menggunakan pikiran kita untuk merencanakan atau melaksanakan rencana kita dengan niat tersebut, saat itu pulalah kita membentuk *kamma*. Oleh sebab kita sebagai manusia membentuk banyak *kamma*, hidup kita inipun menjadi sangat penting karena apa yang dilakukan kita saat inilah yang akan menentukan beberapa kehidupan kita selanjutnya.

Selanjutnya kehidupan di alam manusia ini sangat mendukung upaya kita dalam mengakhiri penderitaan dan tumimbal lahir ini. Oleh karena itu, hanya di sinilah anda dapat menemukan *Buddha* dan para *Arahat* (A.N. 10.63) dan *Saṅgha* persaudaraan para *bhikkhu*. Jadi sangatlah penting bagi kita untuk menjalani kehidupan kita sebagai manusia dengan sependai-pandainya, dan sebaik-baiknya agar kita dapat menjauhi diri dari penderitaan yang tak layak, dan pada akhirnya mengakhiri semua penderitaan.

“Bhikkhu, seandainya seorang penjudi di lemparan (dadu) pertamanya yang sangat sial kehilangan anak dan isterinya dan semua harta bendanya, dan selanjutnya dirinya sendiri ditahan; akan tetapi kesialan lemparannya tersebut masih tak dapat dibandingi; jauh lebih sial lemparan yang dibuat oleh seorang yang bodoh yang berperilaku jahat melalui tubuhnya, ucapannya, dan pemikirannya; setelah tubuhnya hancur, setelah kematiannya, ia akan muncul di alam yang penuh penderitaan, di alam yang menderita, di kesengsaraan panjang, di alam neraka sekalipun. Inilah puncaknya bagi mereka yang bodoh...”

Bhikkhu, seandainya seorang penjudi di lemparan (dadu) pertamanya yang sangat beruntung memenangkan jumlah yang luar biasa banyaknya, akan tetapi keberuntungan lemparannya tersebut masih tak dapat dibandingi; jauh lebih beruntung lemparan yang dibuat oleh seorang yang bijaksana yang berperilaku baik melalui tubuhnya, ucapannya, dan pemikirannya; setelah tubuhnya hancur, setelah kematiannya, ia akan muncul di alam yang penuh

kebahagiaan, di alam surga sekalipun. Inilah puncaknya bagi mereka yang bijaksana...”

~ Balapandita Sutta (Majjhima Nikāya 129)



Message Of The Buddha
PESAN BUDDHA

III

Penerjemah :
Rety Chang Ekavatti S.Kom, BBA
Yuliana Lie Paññāsiri, MBA

Penyunting :
Ñāṇa Suriya Johnny, S.E.
Andromeda Nauli, Ph.D.



PESAN BUDDHA

PENDAHULUAN

Buddha muncul di dunia sekali dalam kurun waktu yang sangat lama, pada saat dunia terjerumus ke dalam gelapnya ketidaktahuan akan realitas atau eksistensi Kebenaran. Pencerahan-diri oleh usaha mereka sendiri yang tekun, mereka membawa cahaya pengetahuan ke dunia. *Buddha* adalah “Yang Sadar” atau “Yang Tercerahkan” terhadap Kebenaran yang berhubungan dengan alam semesta.

Meskipun terlahir sebagai seorang manusia, setelah pencerahan-Nya, *Buddha* tidak bisa dianggap sebagai seorang manusia, makhluk alam surga, atau jenis makhluk apapun. Ini dikarenakan Beliau telah sepenuhnya melepaskan ego atau diri/pribadi¹ yang dilekati oleh semua makhluk. Keberadaan-Nya melampaui semua makhluk di semesta ini.

Semua *Buddha* memabarkan pesan yang sama : “Hindari kejahatan, lakukan kebajikan, sucikan pikiran”² Ini juga dikenal sebagai Tiga bagian pelatihan untuk mendapatkan berkah/pahala kebajikan. Ajaran-Nya sering dikenal sebagai *Dhamma*, sementara *Saṅgha* merujuk pada *bhikkhu/bhikkhuni*³, idealnya mereka yang Mulia (*Ariya*).

¹ *Attā*, sering diterjemahkan sebagai jiwa, pribadi, dan dianggap tidak berubah, abadi, dan tidak berkondisi.

² *Dhammapada*, ayat 183.

³ *Majjhima Nikāya* 142.

1. HINDARI KEJAHATAN

Ini berarti tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kriteria baik dan buruk dalam *Buddhadhamma* adalah apa yang bermanfaat dan merugikan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Menghindari kejahatan berarti melatih kemoralan (*sīla*) yakni menjalankan *sīla*.

Lima *Sīla* (*Pañcasīla*)

Terdapat lima dasar kemoralan dimana setiap orang didorong untuk menjalankannya demi kesejahteraan mereka sendiri karena pelanggaran terhadapnya dapat membawa pada akibat yang sangat menyedihkan. Lima *sīla* terdiri dari :

(i) **Menghindari pembunuhan.** Seseorang tidak seharusnya secara sengaja menghilangkan nyawa makhluk hidup manapun. Kehidupan adalah hal yang paling berharga bagi setiap makhluk hidup. Ketakutan terbesar dirasakan oleh setiap makhluk hidup ketika hidupnya dalam bahaya/terancam. Sebagai contoh, berburu binatang untuk olahraga adalah sangat tercela. Bentuk ketidak-pedulian terhadap kesejahteraan makhluk lain ini-lah yang membawa kepada kerugian terbesar kita. Tidak termasuk pelanggaran jika tidak ada kehendak/niat untuk membunuh.

Memang benar bila terkadang sangatlah sulit untuk melatih *sīla* ini, misalnya sehubungan dengan tikus, kecoa dan semut di rumah. Bagaimanapun, kebijaksanaan harus dilatih untuk sampai pada solusi terbaik, seperti mencegah peluang masuk mereka terhadap makanan dan memastikan kalau sisa-sisa makanan telah dibersihkan.

Akan tetapi, *Buddha* secara bijaksana mengijinkan konsumsi daging dengan tiga kondisi: seseorang tidak melihat, mendengar, atau mencurigai (bahwa binatang tersebut secara khusus dibunuh untuk seseorang). Jadi seseorang diijinkan, sebagai contohnya, membeli daging mentah dari pasar, tetapi tidak diijinkan memesan seekor ayam yang masih hidup

untuk disembelih.

Menyebabkan atau merekomendasikan *euthanasia* (pembunuhan karena belas kasih), menggugurkan kandungan, dan penggunaan jenis kontrasepsi setelah terjadinya pembuahan, secara umum juga tidak diperbolehkan.

(ii) Menghindari pengambilan sesuatu yang tidak diberikan. Seseorang disebut melanggar *sīla* ini jika barang yang dicuri adalah milik orang lain dan seseorang mengetahui hal ini dan mempunyai niat untuk mencuri. Seseorang bahkan tidak seharusnya mengambil sesuatu yang telah ditinggali oleh orang lain jika ada kemungkinan bahwa orang tersebut akan kembali mencarinya, kecuali untuk menyimpannya secara aman, dengan tujuan mengembalikan barang tersebut kepada pemiliknya.

(iii) Menghindari perbuatan asusila. Perbuatan asusila berarti melakukan hubungan seksual dengan pasangan atau tunangan seseorang, seseorang yang dibawah umur, dilarang oleh hukum/norma susila (seperti anggota keluarga dekat, *bhikkhu* atau *bhikkhuni*)⁴. Nafsu yang berlebihan adalah penyebab kelahiran kembali di alam binatang.

(iv) Menghindari perkataan bohong. Perasaan malu dan takut akan kesalahan adalah dua penjaga dunia, menurut *Buddha*.⁵ *Buddha* berkata bahwa jika seseorang dapat berbohong secara sengaja, maka tidak ada sesuatu lainnya yang dapat membuatnya merasa malu untuk berbuat. Seseorang dinilai dari ucapannya.

Selain berbohong, ucapan tak baik yang harus dihindari adalah berbagai jenis ucapan dengki (yang menyebabkan ketidak harmonisan), ucapan kasar, dan gosip tak bermanfaat.

(v) Menghindari minuman keras. Seseorang seharusnya tidak meneguk minuman keras dan menggunakan obat bius karena ini melemahkan kemampuan indera yang berakibat kepada hilangnya ingatan, kurang

⁴ *Majjhima Nikāya* 41.

⁵ *Aṅguttara Nikāya* 2.1.9

waspada, tidak bersemangat dan lamban, dan secara umum menjadi lebih bodoh. Hal ini juga membawa pada kegagalan dalam memenuhi tanggung jawab seseorang, habisnya kekayaan, pertengkaran dan bahkan perkelahian, serta ketidak-nyamanan umum dan gangguan pada orang lain.

Delapan *Sīla* (*Aṭṭasīla*)

Buddha juga mengajari umat awam untuk melaksanakan delapan *sīla*. *Sīla* yang ketiga diubah menjadi : “*Menghindari tindakan seksual*”. Ketiga *sīla* yang lain adalah menghindari makan setelah tengah hari hingga subuh keesokan harinya, menonton pertunjukkan dan berdandan, serta pemakaian tempat tidur yang mewah (tinggi dan besar). Delapan *sīla* ini dilatih pada tanggal 8, 15, 23 dan hari terakhir bulan lunar, yakni kira-kira sekali dalam seminggu. Pelaksanaan delapan *sīla* ini membawakan banyak berkah yang dapat menyebabkan kelahiran kembali di alam-alam surga.

Manfaat Menjalankan *Sīla*

Jasa kebajikan dari menjalankan *sīla* tergantung kepada tingkat pemurnian dari latihan kita. *Buddha* menjabarkan lima manfaat dari menjalankan *sīla*⁶:

(i) Kekayaan terjaga

Seseorang yang tidak menjalankan *sīla*, besar kemungkinan akan menghabiskan kekayaannya dengan sering mengunjungi klub malam dan tempat pelacuran, berjudi, mabuk-mabukan, dan lain-lain., yang tidak akan dilakukan oleh seseorang yang bermoral.

(ii) Reputasi baik

Seseorang yang bermoral yang tidak membunuh, mencuri, berhasusila, berbohong dan mabuk maka secara nyata dihargai orang lain.

⁶ *Anguttara Nikāya* 5.213.

(iii) Berani berhadapan dengan orang ramai

Seseorang yang bermoral tidak mempunyai alasan untuk merasa malu atau bersalah dan tidak akan memiliki rasa takut ketika dipanggil untuk berhadapan atau bersapa dengan orang ramai.

(iv) Meninggal dengan pikiran jernih.

Menjelang saat kematian, seseorang yang bermoral tidak takut karena pikirannya yang murni memberinya kepercayaan diri yang besar dan kegembiraan.

Akan tetapi, banyak orang meninggal dengan ketakutan yang besar dan teror karena telah menjalani kehidupan yang tidak bermoral, terutama mereka yang melanggar salah satu dari *sīla-sīla* dalam tingkatan yang cukup berat seperti seorang penjagal.

(v) Kelahiran kembali yang baik

Seseorang yang telah menjalankan *sīla* telah menjalani kehidupan yang tidak membahayakan makhluk dan pasti memperoleh kelahiran kembali yang baik.

Buddha berkata bahwa seseorang yang memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan terhadap *Buddha*, *Dhamma*, *Saṅgha*, yang bajik, terkendali dalam *sīla*, dapat menyatakan dengan pasti bahwa dia telah memenangkan tahap Pemasuk Arus, yang pasti menuju pencerahan. Dia tidak akan pernah jatuh lagi ke alam kelahiran kembali yang menyedihkan yakni alam hantu, binatang dan neraka.⁷

Menjaga Pintu Indera

Salah satu jalan untuk membantu kita menjauhi kejahatan dan menjalankan *sīla* kita adalah dengan menjaga pintu indera dan bersikap waspada/perhatian. Keenam organ indera kita yakni mata, telinga, hidung, lidah, tubuh jasmani (landasan sentuhan) dan batin, mengkognisi keenam objek indera yakni bentuk, bunyi, bau, cita-rasa, sentuhan dan pikiran. Kognisi

⁷ *Saṃyutta Nikāya* 55.2.

dengan objek indera manapun, perasaan secara otomatis muncul. Sampai pada titik ini kita tidak memiliki kontrol, tetapi diluar ini, bagaimana kita bertindak adalah sepenuhnya tergantung pada kita sendiri. Disinilah *kamma* (perbuatan yang disertai kehendak) muncul karena keinginan kita memainkan peranan.

Jadi kita harus mempunyai kewaspadaan/perhatian sehingga kita menghasilkan *kamma* baik daripada *kamma* buruk yang akan kita sesali kelak. Sebagai contoh seseorang yang berbicara kata-kata yang tidak menyenangkan kepada kita dan seketika juga perasaan yang tidak menyenangkan muncul. Jika kita waspada, kita sadar kalau perasaan marah dapat membawa pada sesuatu yang berbahaya. Jadi kita segera menghilangkan kemarahan kita, atau jika tidak dapat, pergi dari tempat itu. Penglihatan adalah pintu indera lain yang dengan mudah menuntun pada *kamma* buruk seperti penampilan seorang wanita cantik dapat menyalakan nafsu seorang pria yang sudah menikah. Jika dia waspada dia akan mengingat tanggung jawabnya dan menghindari diri dari melakukan sesuatu yang mungkin akan disesalnya kelak. Demikian kita seharusnya senantiasa waspada terhadap perasaan kita dan tidak mudah terbawa pengaruh.

Tidak Leluasa Menjalankan *Sīla*?

Sebagian orang tidak suka melaksanakan *sīla* ataupun mendengarkan *Dhamma*. Mereka berpikir dengan berbuat demikian mereka terikat untuk menjalankan *sīla* dan bila mereka melanggarnya, konsekuensi yang diterima akan berat. Mereka berpikir jika mereka tidak berjanji untuk melaksanakan *sīla*, kesalahan (dosa) dapat diabaikan bila mereka melanggarnya. Dalam kasus mereka yang tidak mendengarkan *Dhamma*, mereka berpikir mereka dapat memberi alasan tidak tahu.

Berlakunya Hukum Kebenaran (Sunnata) dari Dhamma. Apa yang gagal dipahami mereka adalah bahwasanya Hukum *Kamma* merupakan Kebenaran Universal yang berlaku adil bagi semua makhluk, terlepas dari apakah mereka menerima *sīla* atau tidak dan apakah mereka mengetahui

hal ini atau tidak. *Buddha* memabarkan *Dhamma* bukan hanya kepada umat Buddhis tetapi kepada semua makhluk. Dan *Buddha* juga mengatakan apakah seorang *Buddha* muncul di dunia atau tidak, telah adanya kondisi yang berlaku utuh dari *Dhamma*, Hukum Kebenaran (*Sunyata*) dari *Dhamma* ini, Kebenaran abadi yang berlaku setiap saat. Dikarenakan makhluk hidup tidak menyadari hal ini, maka *Buddha* mengajarkan dan menunjukkannya kepada kita. Baik mendengarkan *Dhamma* atau tidak, Hukum Kebenaran (*Sunyata*) ini berlaku bagi kita. Seseorang yang berbuat jahat dan yang merugikan akan menderita sebagai akibatnya, sama halnya dengan seseorang yang berbuat baik dan yang bermanfaat menerima akibat yang berbahagia.

2. LAKUKAN KEBAJIKAN

Ini berarti melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain atau berlatih kedermawanan. Umat Buddhis menyebutnya sebagai “*Latihan Dāna (Kedermawanan)*”. Sudah merupakan kodratnya bagi seseorang untuk menjadi egois. Ini dapat dilihat dari seorang bayi yang harus dilatih dan diajari untuk berbagi dan memberi. Tapi sayangnya, kebanyakan orang menahan sifat egoisnya bahkan sampai mereka tumbuh dewasa. Kita harus berusaha untuk memberi secara rutin sampai sifat kedermawanan menjadi bagian dari sifat alami kita.

Berbagai cara memberi. Secara umum, latihan *dāna* berarti memberi barang-barang materi. Tetapi seseorang juga dapat memberikan tenaganya untuk kerja yang membutuhkan tenaga fisik, atau kata-kata baik yang bersimpati, penghargaan dan nasehat. Beberapa orang juga memberikan seluruh hidupnya untuk mengabdikan tanpa pamrih untuk tujuan yang bermanfaat. Memberikan pengetahuan dapat membawakan manfaat besar bagi orang lain. Sebagai contoh, daripada memberikan makanan pada seseorang, yang membantunya hanya untuk satu hari saja, jika dia diajari suatu ketrampilan yang berguna untuk mendapatkan penghidupan, dia dibantu seumur hidupnya. Dari semua pemberian, pemberian *Dhamma*⁸ adalah yang tertinggi. *Dhamma* mengajarkan kita tentang Hukum Kebenaran

⁸ Ajaran *Buddha* – tentang Kesunyataan dan Kebenaran

yang sangat penting untuk diketahui sehingga kita bisa hidup selaras dengannya dan mencegah penderitaan di kehidupan sekarang maupun kehidupan yang akan datang.

Cara menggunakan kekayaan dengan baik. Buddha berkata bahwa seseorang seharusnya menggunakan kekayaannya secara tepat dengan empat cara sebagai berikut: ⁹

- Membuat diri sendiri, keluarga, tanggungan dan teman-temannya bahagia.
- Melindungi dirinya sendiri dari segala kemalangan yang mungkin terjadi.
- Melakukan persembahan kepada sanak keluarga, para tamu, penguasa, makhluk alam surga, makhluk hantu, dan melimpahkan jasa kebajikan kepada mereka.
- Melakukan persembahan kepada para *bhikkhu* yang baik dan para pertapa yang menjalani kehidupan suci.

Hasil dari memberi. Seseorang yang bijak memberikan sesuatu yang bebas dari noda, merupakan pilihan, yang pantas, dengan perhatian, dengan tangannya sendiri, dan dia melakukannya berulang kali. Dia juga memberi dengan rasa hormat, pada waktu yang tepat, dengan ramah, tanpa melukai diri sendiri maupun orang lain.¹⁰ Seseorang yang memberi tanpa rasa hormat, tidak sopan bahkan dengan hinaan, mendapatkan kekayaan tetapi cenderung tidak dihormati dan bahkan dihina. Pemberian yang diberikan pada saat yang tepat akan dilimpahkan kekayaan pada waktu yang tepat pula. Pemberian dengan tidak ramah (tidak senang) akan dilimpahkan kekayaan tetapi pikirannya tidak cenderung menikmatinya. Pemberian yang diberikan tanpa menyebabkan luka akan menghasilkan kekayaan dan harta benda yang tidak dapat dihancurkan oleh api, banjir, penguasa atau pencuri dan sebagainya.

Buddha berkata, jika seseorang memberikan sesuatu dengan memikirkan balasannya, akan menghasilkan sedikit kebajikan. Seseorang yang

⁹ *Āṅguttara Nikāya* 4.61.

¹⁰ *Āṅguttara Nikāya* 5.147 / 5.148

memberi tanpa memikirkan balasannya akan mendapatkan kebajikan yang berlimpah. Pahala bajik juga besar jika pemberian itu diberikan oleh seseorang yang kurang mampu dan jika penerimanya adalah orang yang bermoral baik.

Empat ladang kebajikan. Ada empat “ladang kebajikan”¹¹ yaitu *Buddha, Saṅgha, Ayah dan Ibu*, pemberian yang memberikan pahala besar. *Buddha* tidak lagi bersama kita. Para *bhikkhu* dan *bhikkhuni* mewakili *Saṅgha*.

Empat kebutuhan pokok adalah makanan, pakaian, obat-obatan, dan tempat tinggal. Ini juga merupakan empat kebutuhan dari seorang *bhikkhu*. Pemberian makanan menghasilkan umur panjang, kekuatan, kecantikan, dan kebahagiaan. Sehingga pemberinya akan mendapatkan manfaat yang sama di masa mendatang. Dari keempat kebutuhan ini, pemberian tempat tinggal untuk para *bhikkhu* empat penjur, yakni pembangunan *Vihāra*, menghasilkan pahala luar biasa besar. Pahala ini bahkan lebih besar daripada memberi makanan kepada *Buddha* sendiri dengan para *bhikkhu* karena ini membantu pelestarian perhimpunan *bhikkhu* (*bhikkhu Saṅgha*).¹² Lebih lanjut, *Buddha* berkata, pemberi kebutuhan, yang digunakan seorang *bhikkhu* dan mampu mencapai dan berdiam dalam konsentrasi tidak terbatas, akan mendapatkan pahala yang melimpah ruah, yang tidak terhitung, tidak terukur, membawa pada kelahiran di alam surga, yang disenangi, menggiurkan dan menyenangkan.¹³

Kepada orang tua kita-lah, kita berhutang paling banyak. Kegagalan untuk menjaga orang tua kita membawa pada kerugian yang sangat besar.

Pelimpahan jasa kebajikan. Ketika kita berbuat kebaikan, hendaknya kita juga mengingat untuk melimpahkan jasa kebajikan kita kepada makhluk yang tidak terlihat. Hantu kebanyakan tinggal dekat manusia dan biasanya kembali ke rumah sanak keluarga dan teman, berharap mendapatkan pelimpahan jasa yang sangat mereka butuhkan. *Buddha* juga mengajarkan

¹¹ *Aṅguttara Nikāya* 4.4.

¹² *Aṅguttara Nikāya* 9.20.

¹³ *Aṅguttara Nikāya* 4.51.

bahwa kita seharusnya melimpahkan jasa kebajikan kita kepada makhluk-makhluk halus penghuni rumah (para dewa) sehingga mereka dapat melindungi rumah kita dari makhluk luar yang jahat.

Mengapa Berbuat Baik?

Analogi Garam dan air. Seseorang mungkin akan bertanya “*Mengapa saya harus berbuat baik? Apakah tidak cukup jika saya tidak berbuat jahat atau menyakiti yang lain?*” Pada kehidupan lalu kita yang tidak terhitung jumlahnya, kita telah mengumpulkan banyak *kamma* buruk yang memiliki kecenderungan mendatangkan banyak masalah dalam kehidupan sekarang ini. *Buddha* mengajarkan bahwa jalan untuk mengurangi akibat *kamma* buruk masa lampau adalah dengan melakukan banyak *kamma* baik dalam kehidupan sekarang.¹⁴ *Buddha* mengibaratkan *kamma* buruk dengan segumpal garam dan *kamma* baik dengan air. Jika segumpal garam dituangkan ke secangkir air, maka air tersebut akan menjadi asin. Tetapi jika garam tersebut dituangkan ke air yang ada di sungai, keasinannya berkurang banyak. Sama halnya dengan melakukan *kamma* baik sekarang ini meringankan akibat *kamma* buruk masa lampau, kecuali *kamma* buruk yang sangat berat seperti membunuh orang tua kita.

Analogi pencurian. Lebih lanjut, *Buddha* berkata bahwa tindakan jahat yang ringan yang dilakukan oleh seseorang yang tidak memiliki timbunan kebajikan dalam perbuatan, pikiran dan kebijaksanaan akan mengakibatkan kelahiran di alam rendah. Jika seseorang memiliki timbunan kebajikan dalam perbuatan, pikiran dan kebijaksanaan, melakukan tindakan yang sama, akibat buruk akan berbuah di dalam kehidupan sekarang dan tidak harus menunggu setelah meninggal. Sama halnya dengan kasus seorang miskin yang dipenjarakan karena mencuri 1, 10, atau 100 dollar, sedangkan seorang yang kaya dan berkuasa tidak dipenjarakan untuk kasus pencurian yang sama.

Manfaat memberi. Terdapat banyak manfaat dari memberi yaitu: seseorang disukai dan disenangi oleh orang banyak; disenangi oleh mereka yang

¹⁴ *Āṅguttara Nikāya* 3.99.

luhur dan bijaksana; berita baik tentang orang tersebut menyebar luas; lebih percaya diri menghadiri pertemuan; memperoleh kelahiran kembali yang baik.¹⁵ Di samping berbuat baik sendiri, kita mendorong, menyetujui atau memuji tindakan berbuat baik orang lain, maka lebih banyak jasa kebajikan yang didapatkan.

3. ALAM SURGA

Melalui meditasi *Buddha* mencapai penerangan dan melenyapkan semua gelapnya ketidaktahuan. Dengan pikiran yang bersinar, kuat, tenang, Beliau dapat melihat semua keberadaan alam-alam kehidupan di dunia. Menurut *Buddha*, makhluk hidup dari setiap sistem dunia terbagi atas 3 alam kehidupan yaitu alam lingkup indera, alam berbentuk, dan alam tak berbentuk. Dunia manusia terletak di alam lingkup indera dimana nafsu keinginan dan ketamakan mendominasi semua makhluk. Alam berbentuk dan alam tak berbentuk hanya dapat dicapai oleh para makhluk yang mengembangkan meditasi penyerapan (*jhāna*). Makhluk-makhluk di dua alam ini tidak dibedakan antara laki-laki dan perempuan karena mereka tidak lagi tertarik dengan pemuasaan seksual tetapi dipenuhi oleh kebahagiaan yang lebih tinggi dari *jhāna*. Secara alami, hasil dari melakukan kebajikan dan menghindari kejahatan adalah kelahiran kembali di salah satu enam alam surga yang masih dalam kelompok alam lingkup indera.

Makhluk-makhluk alam surga. Kelahiran di alam-alam surga ini adalah transformasi langsung sebagai *deva*¹⁶ atau *devi*¹⁷. Dewa atau dewi muncul sebagai pemuda usia 16 tahun yang sangat ganteng atau cantik dan bentuk ini akan bertahan hingga mereka meninggal dunia. Tidak ada proses penuaan sepanjang hidup mereka. Tubuh mereka menjadi lebih halus seiring dengan kemajuan yang mereka peroleh.

¹⁵ *Aṅguttara Nikāya* 5.34 / 5.35.

¹⁶ Dewa, makhluk surga, dengan tubuh yang bersinar cemerlang.

¹⁷ Dewi.

Di alam surga tingkat keenam,¹⁸ tubuh mereka bersih dan halus luar biasa, tidak seperti tubuh kasar manusia. Mereka tinggal dalam istana-istana surga yang megah dan menikmati hidup mereka dalam kehanyutan kesenangan duniawi, karena kesenangan duniawi mendominasi semua makhluk di alam lingkup indera. *Buddha* berkata memiliki kekuasaan atas keenam belas negeri di India tidak dapat dibandingkan dengan 1/16 bagian pun kebahagiaan makhluk-makhluk surgawi.¹⁹

Kehidupan surgawi tidak kekal. Hidup di alam surga adalah lama waktunya. Yang paling rendah, alam empat raja dewa, satu hari alam surga sama dengan 50 tahun alam manusia dan usia kehidupan mereka adalah 500 tahun alam surga atau 900 juta tahun alam manusia. Usia kehidupan bertambah sejalan dengan semakin tingginya tingkat alam surga. Di alam surga tingkat keenam, satu hari alam surga setara dengan 1600 tahun alam manusia dan usia kehidupan mereka adalah 16000 tahun alam surga atau 9216 juta tahun alam manusia. Usia kehidupan di alam berbentuk dan alam tak berbentuk dihitung dalam takaran siklus dunia, dimana tidak terhitung lagi dalam terminologi tahun manusia.

Setiap kali seorang *Buddha* muncul di dunia, makhluk surgawi mengalami ketakutan yang besar ketika mendengarkan *Dhamma*, karena mereka menyadari mereka tidak memiliki kehidupan yang abadi tetapi pada akhirnya akan mati.

4. BAHAYA, KEBODOHAN DAN KEBURUKAN DARI KESENANGAN DUNIAWI.

Bahaya

Bahaya dari kesenangan duniawi adalah membawa pada nafsu keinginan yang lebih dan lebih lagi. Ketika api nafsu seseorang membara, keinginan

¹⁸ Alam surga tingkat keenam disebut *Paranimmita-vasavatti*, sedangkan tingkat kelima disebut *Nimmana-rati*. Di alam surga tingkat keenam, makhluk-makhluknya memerintah makhluk lain untuk menciptakan sesuatu yang mereka inginkan. Dan di alam surga tingkat kelima, mereka dapat menciptakan apa yang mereka inginkan seperti teman, makanan.

¹⁹ *Aṅguttara Nikāya* 8.42.

bahkan meningkat lebih drastis daripada berkurang. Kesenangan duniawi juga tidak abadi tetapi akan berakhir suatu hari nanti ketika timbunan kebajikan seseorang telah habis.

Kebodohan

Kebodohan atau kesia-siaan dari kesenangan duniawi adalah nafsu yang tidak pernah terpuaskan. Makhluk hidup yang terbenam dalam kesenangan duniawi hanya memiliki satu sisi pandangan dari kehidupan yaitu hanya yang menyenangkan saja. Dengan tidak menyadari akan adanya alam kelahiran kembali yang menyedihkan yang menanti mereka, mereka tidak melihat kemendesakan untuk mengembangkan kebajikan, dengan melakukan perbuatan bajik dan menghindari kejahatan atau berusaha membebaskan diri dari lingkaran kelahiran kembali, sebaliknya mereka terus menghabiskan kebajikan yang telah mereka tanam. Suatu hari nanti ketika kebajikan mereka telah habis, mereka akan jatuh dari alam surga menuju alam keberadaan yang lebih rendah.

Keburukan

Perumpamaan penyakit leper. Keburukan dari kesenangan duniawi adalah merupakan sebuah ‘penyakit’. *Buddha* memberikan perumpamaan yang jelas tentang makhluk hidup yang menderita penyakit leper.²⁰ Luka di tubuhnya sangat gatal sehingga dia harus menggaruk sampai tubuhnya berdarah, terinfeksi dan membusuk. Tetapi ini saja belum cukup. Dia harus mencari beberapa bara api yang digunakannya untuk membakar lukanya. Barulah kemudian dia menemukan kelegaan. Tetapi semakin dia menggaruk dan membakar lukanya, semakin berdarah, terinfeksi dan membusuk jadinya, masih saja dia terus melakukannya karena dia mendapatkan kepuasan dalam ukuran tertentu. Garukan dan pembakaran seperti itu pada orang yang sehat hanya akan mengakibatkan kesakitan dan penderitaan yang besar. Sedangkan penderita leper hanya mengenalinya sebagai kesenangan saja.

Nafsu Keinginan mengakibatkan rasa sakit dan penderitaan. Makhluk hidup sama seperti leper, kata *Buddha*. Mereka diserang dengan penyakit nafsu

²⁰ *Majjhima Nikāya* 75.

akan kesenangan duniawi, terbakar dengan bara kesenangan duniawi, dan mencari kepuasan. Tetapi semakin banyak mereka terbenam dalam kesenangan duniawi, mereka akan semakin berpenyakit. Api nafsu mereka menjadi lebih besar bukannya mereda. Jadi mereka akan terus terbakar oleh api nafsu keinginan, tanpa mengenali sakit dan penderitaan yang mereka jalani.

Dan karena menginginkan untuk memuaskan nafsu mereka, makhluk hidup cenderung menjadi budak dan bekerja keras mendapatinya. Kadang-kadang dalam proses tersebut mereka harus menjalani kesukaran besar, menghadapi dingin dan panas, angin dan hujan, nyamuk dan serangga, dan bahkan bahaya. Jika pekerjaannya tidak membuahkan hasil seperti panennya rusak oleh cuaca yang tak bagus, dia akan bersedih hati dan berduka. Jika rumah dan harta bendanya dirusak oleh api, banjir, atau bahkan kemalingan, dia akan bersedih hati dan berduka.

Dibakar oleh nafsu, sesama manusia bertengkar, berkelahi dan pembunuhan muncul; bahkan bangsa berperang mengakibatkan pembunuhan massal yang tidak berguna. Dan karena nafsu, makhluk hidup menjadi perampok, pemerkosa, dan lain-lain, dan menerima hukuman sesuai hukum. Karena kelakuan salah seperti itu, mereka menderita lagi setelah meninggal dengan memperoleh kelahiran kembali di alam yang menderita. Kesakitan dan penderitaan seperti itulah yang mereka jalani.²¹

Tidak ada jaminan, bahkan bagi makhluk-makhluk alam surga sekalipun. Untuk makhluk-makhluk yang berada di alam surga lingkup indera, walaupun kehidupan mereka nampaknya lebih lama dari kita, mereka berpikir itu pendek ketika akhir kehidupan datang karena mereka belum cukup menikmatinya. Mereka mengetahui ketika kematian sudah dekat dengan adanya tanda-tanda tertentu, seperti keringat yang keluar dari ketiak mereka, kecemerlangan mereka memudar, dan lain-lain, mereka menjadi sangat khawatir dan gelisah. Kematian mereka biasanya disebabkan oleh habisnya jasa kebajikan atau matangnya kamma buruk yang berat. Tetapi kadang-kadang juga dapat dikarenakan lupa makan,

²¹ *Majjhima Nikāya* 13.

terlalu terbenam dalam kesenangan sensual, atau marah yang luar biasa. Kebanyakan dari makhluk-makhluk ini meninggal dengan tidak puas, dengan ambisi yang tidak terpenuhi. Lalu mereka akan terlahir kembali di alam keberadaan yang lebih rendah.²²

Penderitaan yang tidak dapat dikatakan, kehidupan demi kehidupan. Ketika seseorang terjatuh dari alam surga, pada umumnya memerlukan waktu yang sangat panjang sebelum dia bisa terlahir di alam surga lagi. Ini karena nafsu yang sangat besar dari makhluk hidup yang secara alami membuat mereka melakukan kejahatan. Sehingga mereka terus berputar di dalam lingkaran kehidupan, biasanya di alam lingkup indera, dan khususnya di alam sengsara. Penderitaan yang tak terkatakan dialami kehidupan demi kehidupan. Sedikit manusia dan makhluk surgawi setelah meninggal akan terlahir di alam manusia atau alam surga, kebanyakan akan terjatuh di alam sengsara. Sedikit makhluk di alam sengsara akan terlahir di alam manusia dan alam surga, kebanyakan akan terlahir kembali di alam sengsara.²³

5. PELEPASAN KEDUNIAWIAN

Buddha berkata kita telah melewati kehidupan yang tidak terkira banyaknya di lingkaran kehidupan, dan air mata yang sudah kita cucurkan dalam kesakitan dan penderitaan lebih banyak dari air yang ada di empat samudera. Suatu hari nanti kita akan menyadari satu-satunya jalan untuk membebaskan diri dari lingkaran ketidakpuasan ini adalah dengan melepas semua nafsu kesenangan duniawi.

Perumpamaan empat kuda keturunan murni. Terdapat empat jenis kuda keturunan murni di dunia.²⁴ Tipe yang pertama akan merasakan kegelisahan dan siap untuk beraksi segera setelah bayangan tongkat

²² Dibawah alam manusia terdapat tiga alam sengsara – alam hantu, alam binatang dan alam neraka – dimana makhluk mengalami banyak kesakitan dan penderitaan (buku belakangan menambahkan alam asura sebagai alam keempat). Ketiga alam ini bersamaan dengan alam manusia dan keenam alam surga menjadikan alam lingkup indera sepuluh alam.

²³ *Āṅguttara Nikāya* 1.19.2.

²⁴ *Āṅguttara Nikāya* 4.113.

penghalau kelihatan. Tipe yang kedua tidak bergerak pada penglihatan yang sedemikian tetapi menjadi gelisah dan siap untuk pergi hanya setelah kulitnya dicambuk. Tipe yang ketiga tidak siap untuk pergi bahkan setelah dicambuk dengan tongkat penghalau tetapi hanya setelah dagingnya ditusuk. Tipe yang keempat masih tidak akan pergi setelah dagingnya ditusuk tetapi hanya setelah ditusuk sampai ke tulang.

Demikian juga, kata *Buddha*, terdapat empat jenis manusia luhur di dunia ini. Yang pertama, ketika dia mendengar penderitaan atau kematian seseorang, dia akan menjadi khawatir dan menyadari penderitaan dan kematian akan dialaminya juga. Jadi dia melepaskan semua keterikatan duniawi untuk memempuh jalan suci. Tipe yang kedua siap untuk melepaskannya hanya ketika dia melihat dengan matanya sendiri penderitaan atau kematian seseorang. Ini mengejutkannya dan membuatnya melihat ketidakkekalan dari kehidupan. Tipe yang ketiga masih belum melepaskan duniawi ketika dia mendengar atau melihat penderitaan atau kematian seseorang, tetapi hanya ketika kerabatnya sendiri menderita atau mati, rasa sakit dan kesedihan membuatnya melihat kenyataan. Tipe yang keempat masih belum berkeinginan melepaskan duniawi sampai dia sendiri menjadi sakit dengan penyakit yang serius yang menyengsarakannya ke ujung kematian. Hanya ketika itulah dia disadari dan siap untuk melepaskan keduniawian. Yang menjadi catatan penting disini adalah bahwa apa yang membuat makhluk hingga akhirnya bangun dan berpaling dari keduniawian adalah kesakitan dan kesedihan.

Pelepasan keduniawian. Jadi orang demikian tersebut, patah hati dan sakit hati, memulai untuk melepaskan duniawi dan nafsu duniawi. *Buddha* berkata tidak ada seorang pun yang dapat membebaskan dirinya dari lingkaran kehidupan sementara berada di tengah-tengah kesenangan duniawi, menikmati kesenangan duniawi, tanpa melepaskan nafsu keinginan terhadap kesenangan duniawi.²⁵ Pertama, dia mungkin tidak siap untuk melepaskan keduniawian dalam kehidupan tanpa rumah. Dia boleh tinggal di rumah tetapi menjauhkan diri dari tindakan seksual dan urusan dunia. Dia mulai melatih kehidupan suci di rumah. Dan suatu hari nanti

²⁵ *Majjhima Nikāya* 75.

dia akan menyadari kebenaran dari kata-kata *Buddha* bahwa : “adalah sulit menempuh kehidupan suci sempurna dan seikat kulit kerang di rumah.”²⁶ Barulah kemudian dia melepaskan keduniawian dalam kehidupan tanpa rumah untuk melatih jalan itu. Dan suatu hari nanti setelah sekian banyak usaha yang tekun, dia akan menyadari untuk dirinya sendiri secara langsung Kebenaran Mulia yang dinyatakan oleh *Buddha*.

6. KEBENARAN MULIA YANG PERTAMA : DUKKHA

“Segala keberadaan adalah *Dukkha*.” Ini adalah Kebenaran Mulia pertama yang dinyatakan oleh *Buddha*. *Dukkha* sering diterjemahkan sebagai ketidakpuasan, penderitaan atau kesedihan. Ia melampaui semua arti ini dan karena kurangnya kata-kata terjemahan yang tepat, kita terus menggunakan ‘*dukkha*’, arti-nya akan menjadi lebih jelas dibawah ini.

Kemunculan tubuh jasmani dan batin berarti kemunculan *dukkha*.²⁷ Tidak ada suatu keberadaan-pun tanpa *dukkha*. Perbedaan antara *seorang Ariya* dan orang yang biasa adalah bahwa *Ariya* hanya mengalami penderitaan pada tubuh jasmani sedangkan orang biasa mengalami penderitaan tubuh jasmani dan batin.

Aspek-Aspek Dari *Dukkha*

- Existensi/keberadaan menandakan munculnya kehidupan, yang berarti hadirnya kekuatan hidup atau energi. Energi merujuk pada pergerakan, perubahan, dan kegelisahan. Demikianlah, karena pergerakan dan perubahan yakni ketidakkekalan, semua makhluk menjadi subjek dari proses kelahiran, usia-tua, kesakitan dan kematian yang terus-menerus.

Kelahiran adalah *Dukkha*. Bayi mengalami ketidak-nyamanan dan bergerak dalam kandungan dan lahir di dunia adalah suatu hal yang mengejutkan. Usia tua adalah *Dukkha*. Kesakitan adalah *Dukkha*.

²⁶ *Majjhima Nikāya* 36.

²⁷ *Sāmyutta Nikāya* 22.30.

Kematian adalah *Dukkha*. Tidak ada makhluk yang memiliki kehidupan yang kekal abadi. “*Segala sesuatu yang muncul adalah subjek dari penghentian.*” Ini adalah ajaran dasar dari *Buddha*.

- Karena ketidakkekalan, maka ada perpisahan dengan yang dicintai. Ini adalah *Dukkha*. *Buddha* berkata bahwa yang dicintai membawa kesakitan dan kesedihan, sementara bertemu dengan musuh-musuh juga adalah *dukkha*.
- Makhluk hidup merasakan ketidak-nyaman. Kita tidak dapat mempertahankan posisi tubuh kita untuk waktu yang lama, apakah berdiri, berjalan, duduk atau tidur. Kita perlu secara terus-menerus mengubah posisi. Ini juga adalah *dukkha*.
- Menyesali tentang masa lampau adalah *dukkha*. Mengkhawatirkan tentang masa depan adalah *dukkha*.
- Tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah *dukkha*. Memiliki apa yang tidak disukai adalah *dukkha*. Tidak cukup memiliki apa yang diinginkan adalah *dukkha*. Memiliki apa yang diinginkan tetapi tidak cukup lama adalah *dukkha*.
- Melekat pada kenikmatan indera yang tidak bisa terpuaskan adalah *dukkha*.²⁸
- Menjadi subjek kepada suasana hati kita yang senantiasa berubah adalah *dukkha*. Selalu merasa gelisah juga adalah *dukkha*.
- Tidak merasa puas sebagaimana layaknya adalah *dukkha*.
- Bahkan kebahagiaan dan kesenangan pada hakikatnya *dukkha* karena bersifat sementara.

²⁸ Silahkan merujuk pada bagian ke 4: Bahaya, Kebodohan dan Kerugian dari Kesenangan Duniawi.

Dukkha dan berakhirnya dukkha. Semua makhluk yang hidup adalah subjek dari *dukkha* dan satu-satunya jalan untuk pembebasan adalah berjalan di jalan yang menuntun pada akhir *dukkha*. Jalan ini adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan yang akan dibahas dalam bagian ke sembilan.

7. KEBENARAN MULIA KEDUA : PENYEBAB

“Sebab dari Dukkha adalah nafsu keinginan.” Ini adalah Kebenaran Mulia kedua yang dinyatakan oleh *Buddha*.

*“Dari nafsu keinginan timbullah kesedihan, dari nafsu keinginan timbullah ketakutan. Kepada dirinya yang telah terbebas sepenuhnya dari nafsu keinginan, tiada lagi kesedihan terlebih ketakutan.”*²⁹

Nafsu keinginan yang tidak terpuaskan. Kegelisahan yang alami dari makhluk hidup membuat mereka tidak puas dan mereka menginginkan untuk memuaskan nafsu mereka melalui indera-indera. Bagaimanapun nafsu untuk kesenangan duniawi tidak bisa dipuaskan, jadi mereka terus menginginkan lebih lagi. Diantara kesenangan duniawi, nafsu untuk hasrat seksual adalah kemungkinan yang terbesar, yang mungkin diikuti dengan makanan. Mulut kita seperti lubang yang tak beralas. Kita makan dengan rakus hingga kenyang dan hanya setelah beberapa jam, kita merasa lapar lagi.

Bahkan jutawan tidak puas dengan kekayaan mereka dan mereka menginginkan lebih lagi. Makhluk-makhluk surgawi dengan usia kehidupan jutaan tahun, juga mati secara tidak puas dengan berbagai ambisi yang belum dipenuhi, menurut *Buddha*.

Selain menginginkan kesenangan duniawi, makhluk hidup juga menginginkan keberlangsungan hidup yang abadi (yaitu tidak sudi mati) dan ada yang menginginkan ketiadaan (yaitu mereka yang bunuh diri) yang mengakibatkan kemelekatan atau keterikatan, terutama pada saat-saat meninggal. Ketika makhluk meninggal dengan tidak puas, bara api

²⁹ *Dhammapada* ayat 216.

nafsu tidak terpadamkan dan hasrat untuk hidup masih ada. Demikian kelahiran kembali terjadi dan lingkaran kehidupan terus berlanjut.

8. KEBENARAN MULIA YANG KETIGA : PENGHENTIAN

“Ada sebuah kondisi dari berakhirnya *dukkha* yang disebut *nibbāna*.” Ini adalah Kebenaran Mulia ketiga yang dinyatakan oleh *Buddha*.

*Nibbāna*³⁰ secara harfiah diartikan pemadaman, dan hanya satu-satunya kondisi bebas dari *dukkha*. *Nibbāna* dapat dialami dalam kehidupan sekarang, atau setelah meninggal yang sering disebut *parinibbāna*. Sementara keberadaan, yang terkondisi karena sebab-sebab, adalah tidak kekal dan *dukkha*, *nibbāna* adalah tidak terkondisi, abadi dan *sukha*.³¹ Segala sesuatu yang berkondisi mempunyai karakteristik untuk muncul, berubah, dan berakhir, tetapi *Nibbāna* adalah tanpa dilahirkan, tanpa berubah dan tanpa kematian. Ini adalah keadaan yang unik.

Buddha menyatakan “*Nibbāna* adalah kebahagiaan yang tertinggi” bahkan walaupun adanya penghentian segala persepsi dan perasaan ketika seseorang mengalami pencapaian *nibbāna*. *Buddha* menjelaskan: “Wahai para *bhikkhu*, *Tathāgata* tidak mengenali kebahagiaan karena sensasi yang menyenangkan sahaja, tetapi para *bhikkhu*, kemanapun kebahagiaan dicapai, disana dan hanya disana saja *Tathāgata* mengenali kebahagiaan.”

[Tidak seperti orang biasa yang bergantung pada hal-hal yang bersifat duniawi untuk merasakan kebahagiaan, *Tathāgata* mengenali *Nibbāna* sebagai kebahagiaan tertinggi]

Parinibbāna. Ketika mencapai *parinibbāna*, tidak ada sesuatu yang diabadikan maupun dibinasakan karena bahkan disini dan sekarang dalam kehidupan ini juga tidak ada inti dari sesuatu pribadi yang kekal.³²

³⁰ Atau *Nirvana*, dalam Sansekerta.

³¹ Kebahagiaan yang merupakan lawan dari *dukkha*.

³² *Samyutta Nikāya* 22.85.

tubuh jasmani dan batin adalah keadaan yang terus berubah.³³ *Buddha* menyamakan pencapaian *parinibbāna* dengan api yang menyala yang tergantung pada rumput dan ranting, yang dipadamkan ketika mereka tidak ada. Untuk bertanya apakah api tersebut telah pergi ke utara, selatan, timur atau barat, tidak cocok dengan kasus ini.³⁴ Sama halnya ketika bertanya apakah dalam pencapaian *parinibbāna*, sesuatu makhluk dilahirkan kembali, tidak dilahirkan kembali, dilahirkan kembali dan tidak dilahirkan kembali, bukan dilahirkan kembali maupun tidak dilahirkan kembali juga tidak cocok dengan kasus ini. Hanya seperti api yang terus berlanjut membakar karena rumput dan ranting-ranting, begitu juga makhluk hidup berlanjut berputar di dalam lingkaran *existensi* karena ketamakan, kebencian dan kebodohan. *Nibbāna* dicapai dengan lenyapnya noda-noda (*kilesa*) secara keseluruhan, pelenyapan pribadi yang kekal, yang bersifat khayalan, dan pemusnahan ketamakan, kebencian dan kebodohan. Ini adalah pembebasan yang sempurna dari *dukkha*.

9. KEBENARAN MULIA YANG KEEMPAT : JALAN

“Ada jalan yang disebut Jalan Mulia Berunsur Delapan yang menuntun pada penghentian *dukkha*.” Ini adalah Kebenaran Mulia keempat yang dinyatakan oleh *Buddha*.

Jalan Mulia Berunsur Delapan

(i) Pandangan Benar

Pandangan benar adalah pemahaman tentang Empat Kebenaran Mulia. Ia meliputi dimilikinya pandangan benar atau pemahaman tentang hukum *kamma vipāka*.

Pandangan benar adalah faktor yang paling penting dan merupakan kondisi untuk masuk ke dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Pandangan benar diperoleh dengan mendengarkan *Dhamma* dan memiliki perhatian/

³³ Itulah sebabnya mengapa ajaran *Buddha* menghindari pandangan *eternalisme* dan *nihilisme*.

³⁴ *Majjhima Nikāya* 72.

pengamatan yang teliti dan seksama.³⁵ Seseorang dengan pandangan benar sudah merupakan seorang Ariya.

Demikian kita temukan di dalam *Sutta* (khotbah) dan *Vinaya* (peraturan *kebhikkhuan*) bahwa setiap orang yang memperoleh visi *Dhamma* atau Jalan yang pertama (*magga*) adalah dengan mendengarkan *Dhamma*. Demikianlah pentingnya mendengarkan khotbah *Buddha*, dan ini alasannya siswa *Buddha* di sebut pendengar (*savaka*).

Visi *Dhamma* berarti bahwa seseorang memiliki pemahaman dasar tentang Empat Kebenaran Mulia dan menyadari bahwa “*Segala subjek dari bentukan/kelahiran adalah subjek daripada penghentian/kematian.*” Orang yang demikian telah memahami *Dhamma* (secara mendasar), melampaui keraguan dan telah menjadi tidak bergantung terhadap yang lain dalam ajaran *Buddha*. Dia melihat ketidakkekalan dalam segala sesuatu di dunia dan keberadaan tersebut adalah *dukkha*.

Kamma vipāka. Aspek lain dari pandangan benar adalah memahami *Kamma vipāka*. Segala tindakan yang dilakukan dengan kesengajaan melalui tubuh, ucapan dan pikiran adalah *kamma*. Dengan demikian semua kemauan/kehendak baik dan tak baik adalah *kamma*. “*Saya nyatakan, para bhikkhu, bahwa kemauan (atau kehendak) adalah kamma. Dengan kehendak seseorang bertindak dengan jasmani, ucapan dan pikiran.*”³⁶ Demikianlah kehendak adalah kondisi yang paling dibutuhkan untuk menghasilkan *kamma*. Hukum *Kamma vipāka* menyatakan bahwa segala tindakan yang disertai kehendak, memiliki akibat yang menyertainya (*vipaka*).

“*Pikiran adalah pelopor dari segala kondisi (yang jahat). Pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran jahat, maka oleh karenanya, penderitaan akan mengikutinya, bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya.*”³⁷

³⁵ *Majjhima Nikāya* 43.

³⁶ *Aṅguttara Nikāya* 6.63.

³⁷ *Dhammapada* ayat 1.

*“Pikiran adalah pelopor dari segala kondisi (yang bajik). Pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran murni, maka oleh karenanya, kebahagiaan akan mengikutinya, bagaikan bayang-bayang yang tidak pernah meninggalkan bendanya.”*³⁸

Buddha berkata bahwa hal-hal yang diinginkan didunia tetapi yang sulit untuk diperoleh, tidak dapat dicapai dengan sumpah-sumpah, doa-doa, dengan memikirkannya, jika tidak, mengapa makhluk hidup menderita disini?³⁹ Apa yang kita cari di dunia ini diperoleh dengan usaha, menciptakan kondisi sebab-akibat (*kamma*) yang tepat. Semuanya ada ditangan kita. Jika kita menginginkan umur panjang, kita seharusnya tidak membunuh, untuk kesehatan, kita seharusnya tidak menyakiti yang lain; untuk kekayaan, kita seharusnya melatih kemurahan hati; untuk pengaruh dan kekuasaan, kita seharusnya tidak iri hati atas keberhasilan orang lain; untuk kebijaksanaan, kita seharusnya secara rutin mendekati mereka yang banyak belajar dan yang bajik untuk mendapatkan nasehat; menghindari minuman keras dan melatih meditasi; untuk kecantikan, kita seharusnya bersikap ramah tamah, tidak mudah marah dan berniat jahat. Dengan kondisi *kamma* yang tepat, kita akan memetik buahnya pada waktu yang tepat.

Bagaimanapun, apa yang kita petik sekarang adalah sangat banyak berhubungan dengan *kamma* masa lampau kita. Tidak ada yang dapat kita lakukan kecuali memperbaiki pengaruh yang tidak menyenangkan ini dengan melakukan banyak *kamma* baik sekarang dan bekerja keras. Kita seharusnya tidak berdoa kepada *“sesuatu makhluk adi kuasa”* untuk bantuan karena tidak ada seorangpun dapat menolong kita, bahkan *Buddha* sendiri, seperti yang dinyatakan dengan sederhana *“Kamulah yang harus berusaha; Sang Tathāgata hanya sebagai guru...”*⁴⁰ Jika ada makhluk adi kuasa yang bisa membantu kita, itu berarti dia dapat mengesampingkan jalannya *kamma*, yang mana merupakan hal tidak mungkin sesuai dengan

³⁸ *Dhammapada* ayat 2.

³⁹ *Aṅguttara Nikāya* 5.43.

⁴⁰ *Dhammapada* ayat 276

(iii) Ucapan Benar

Ucapan Benar adalah menghindari empat jenis ucapan yang tidak benar :

- Menghindari kebohongan – ini membantu mengembangkan kejujuran/keterbukaan yang diperlukan untuk menghapus keinginan yang egois.
- Menghindari ucapan dengki yang menyebabkan ketidak-harmonisan antara sesama.
- Menghindari ucapan kasar – selalu berbicara yang lembut.
- Menghindari omong kosong – berbicara yang berguna dan yang bermanfaat.

Buddha berkata bahwa kata-kata yang diucapkan dengan benar adalah kata-kata yang tepat waktu, benar, bermanfaat, lembut dan dengan pikiran penuh cinta kasih.

(iv) Perbuatan Benar

Perbuatan Benar adalah menghindari tiga jenis perbuatan jasmani yang salah.⁴¹

- Menghindari pembunuhan.
- Menghindari pengambilan sesuatu yang tidak diberikan.
- Menghindari perbuatan asusila.

(v) Penghidupan Benar

Penghidupan Benar adalah penghidupan yang tidak jahat. Umat Awam dinasehati oleh *Buddha* untuk menghindari perdagangan lima jenis barang sbb:

- Makhluk Hidup – walaupun perbudakan tidak umum lagi sekarang, perdagangan manusia masih terjadi di dunia ini.
- Daging – seseorang seharusnya tidak memelihara binatang untuk dijual kemudian disembelih.

⁴¹ Silahkan merujuk pada bagian 1 (halaman 44): “Hindari kejahatan” untuk penjelasan istilah-istilah dibawah.

- Alat-alat berbahaya – senjata dan lain-lain untuk membunuh.
- Minuman keras – alkohol, obat bius, dan lain-lain.
- Racun – yang di gunakan untuk membunuh, misalnya obat insektisida.

Buddha menasehatkan bahwa kekayaan seharusnya diperoleh dengan cara yang benar, tanpa paksaan dan kekerasan, jujur dan tanpa menyakiti makhluk yang lain.

(vi) Usaha Benar

Mulai dari sini kita mulai pada pengembangan pikiran, untuk ‘*menyucikan pikiran*’ yang merupakan bagian ketiga dari pesan *Buddha*. Hanya seseorang yang menyucikan pikiran yang memiliki kesempatan untuk mengakhiri lingkaran kehidupan. Latihan untuk menyucikan pikiran terdiri dari Usaha Benar, Perenungan Benar dan Konsentrasi Benar. Usaha benar terdiri dari empat bagian, yaitu usaha untuk :

- Menghilangkan pikiran-pikiran jahat yang telah muncul.
- Mencegah munculnya pikiran-pikiran jahat yang belum muncul.
- Mengembangkan pikiran-pikiran baik yang belum muncul.
- Mempertahankan pikiran-pikiran baik yang sudah muncul.

Pikiran jahat adalah pikiran yang disertai keterikatan, dengki, tidak tahu malu, sombong, kebencian, iri hati, kikir, gelisah, dan lain-lain.

Pikiran baik adalah pikiran yang bebas dari keterikatan, memiliki rasa malu, percaya diri, penuh perhatian, cinta kasih, ketenangan, dan lain-lain.

(vii) Perenungan Benar⁴²

Perenungan Benar adalah perenungan yang terus menerus dari :

- Tubuh – sifat alami tubuh. Meliputi 4 elemen, 32 bagian tubuh,

⁴² Untuk pemahaman yang lebih mendetail, silahkan merujuk pada *"Bab VIII. Perhatian, Perenungan dan Konsentrasi"*

membusuknya tubuh dan berbagai jenis mayat yang berbeda.

- Perasaan – muncul dan lenyapnya perasaan yang menyenangkan, tidak menyenangkan dan netral.
- Pikiran – kondisi pikiran, apakah dalam keadaan konsentrasi, terpecah, mengantuk, terang, dan lain-lain.
- *Dhamma* – ajaran *Buddha*, yang berhubungan dengan lima kelompok kehidupan, landasan berunsur enam, Empat Kebenaran Mulia, dan lain-lain.

Perenungan yang terus menerus tentang keempat hal ini tanpa mengizinkan pikiran melayang akan menenangkan pikiran, menuntun pada Konsentrasi Benar, dan membuat seseorang memahami sifat alami dari “*diri/pribadi*”.

(viii) Konsentrasi benar

Seperti yang dijelaskan di sepanjang *Nikāya-nikāya*, Konsentrasi Benar berarti pencapaian empat *jhāna* (penyerapan meditasi)⁴³. Konsentrasi Benar yang mulia adalah empat *jhāna* yang didukung oleh tujuh faktor lain dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Menjinakkan Pikiran. Pikiran yang tidak terlatih adalah liar dan gelisah seperti kuda yang liar. Ini perlu dijinakkan sebelum menjadi pikiran yang bermanfaat. *Buddha* menyamakan pikiran biasa dengan enam jenis binatang⁴⁴ terikat bersamaan dan selalu menarik ke arah yang berbeda. Mereka harus diikat pada sebuah tiang untuk menjinakkan dan mengendalikan mereka.⁴⁵ Sama halnya juga, kita mengikat pikiran kita hanya kepada satu objek pikiran yang tetap dalam meditasi, tanpa mengijinkannya ditarik oleh enam objek indera. Perlahan pikiran akan berpusat kepada objek meditasi. Inilah jalan satu-satunya untuk menjinakkan dan mengendalikan pikiran.

Metode utama dari meditasi yang diajarkan *Buddha* adalah perenungan terhadap pernafasan (*anapanasati*) yang juga merupakan metode yang

⁴³ Keadaan mental yang cemerlang. Di sini merujuk pada empat tingkat *jhāna* berbentuk (*rūpa jhāna*).

⁴⁴ Ular, buaya, burung, anjing, jakal, dan monyet.

⁴⁵ *Saṃyutta Nikāya* 35.206

digunakan oleh Yang Terberkahi sendiri. Ini adalah metode umum yang cocok untuk banyak orang. Posisi duduk dan berjalan adalah yang paling umum dalam meditasi. Seseorang memusatkan perhatiannya pada pernafasan jadi secara perlahan pikiran menjadi berpusat kepadanya. Dengan latihan yang terus menerus, pernafasan secara berangsur-angsur mencapai ketenangan sampai hampir tidak terasa/halus sekali. Yang kemudian membawa seseorang kedalam *jhāna* pertama, kondisi dimana seseorang sepenuhnya bangun dan siaga. Ketika seseorang melatih meditasi, dia akan menyadari pentingnya pelepasan keduniawian. Pikiran yang berhubungan dengan hal-hal yang bersifat duniawi, selalu membawa pikiran pada hal-hal yang tidak penting dan tidak dapat menjadi konsentrasi.

Buah dari menjalani kehidupan suci. Ketika jhāna diperoleh, pikiran menjadi terpusat. Seseorang mengalami kebahagiaan yang jauh melebihi semua kesenangan duniawi. Dengan demikian menjadi mudah untuk meninggalkan kesenangan duniawi.⁴⁶ Ini adalah keistimewaan/pencapaian pertama dari kehidupan suci yang lebih tinggi dari keadaan manusia biasa. Ketika seseorang mencapai jhāna seseorang juga telah melampaui kekuasaan Mara, menurut Buddha.⁴⁷ Buddha berkata kesenangan duniawi tidak seharusnya dituruti tetapi kebahagiaan jhāna “seharusnya dikejar, dikembangkan dan diperluas karena membawa pada pencapaian tingkat kesucian (Ariya)”. Buddha memuji pencapaian jhāna demikian “Para bhikkhu, bahkan untuk waktu selama menjentikkan jari saja, seorang bhikkhu seharusnya melatih jhāna pertama, seorang seperti dia boleh disebut bhikkhu. Tidak sia-sia pencapaian jhāna-nya; dia berdiam di dalam petunjuk Guru; dia adalah seorang yang menaati nasehat dan dia memakan makanan sedekah untuk tujuan tertentu. Apa yang tidak dapat saya katakan dari seseorang yang banyak maju dalam jhāna pertama?”⁴⁸

Ketika pikiran menjadi lebih tenang lagi, seseorang memasuki *jhāna* kedua, ketiga dan keempat. *Jhāna* keempat adalah kondisi yang dalam dari

⁴⁶ *Majjhima Nikāya* 14.

⁴⁷ *Majjhima Nikāya* 26.

⁴⁸ *Aṅguttara Nikāya* 1.20.2

konsentrasi dimana *Buddha* berkata berada dalam keadaan tak tergoyahkan dan berhentinya pernafasan. Dalam tahap ini pikiran menjadi “terang, dapat ditaklukkan, tenang dan terarahkan”, dan “memiliki perenungan yang seksama dan mendalam (*sati*) ”

Hasil alami dari pikiran yang sangat kokoh ini adalah pengetahuan yang membebaskan. Seseorang mampu menyadari bahwa ini “*Aku*” dan dunia pada dasarnya adalah proyeksi pikiran. Sementara kebanyakan orang berpikir bahwa pikiran ada didalam tubuh, seseorang mulai menyadari bahwa tubuh dan bahkan keseluruhan dunia adalah proyeksi pikiran, berhubung ini hanyalah persepsi dari kesadaran kita. Seseorang juga dapat menyadari muncul dan lenyapnya fenomena dan penembusan pengetahuan lainnya. Juga, dengan pikiran yang jernih, terang, ketika seseorang mendengarkan atau mempelajari *Sutta*, seseorang dapat segera memahaminya dan mencapai pembebasan. Demikianlah kita temukan bahwa 1.060 *Arahat* yang pertama mencapai kesucian tingkat *Arahat* hanya dengan mendengarkan khotbah *Buddha*.

Buddha mengatakan bahwa setelah mendapatkan pandangan benar, lima faktor pendukung lain dalam pencapaian kebebasan adalah: kemoralan, mendengarkan (mempelajari) *Dhamma*, diskusi *Dhamma*, ketenangan pikiran (*samatha*), dan perenungan (*vipassanā*).⁴⁹ Demikianlah kita lihat disini pentingnya meneliti/menyelidiki *sutta* dari tahap pertama untuk masuk ke Jalan Mulia Berunsur Delapan sampai tahap terakhir dalam pencapaian kebebasan.

Tiadanya Suatu Pribadi Yang Bersifat Kekal

Lima kelompok kehidupan adalah tidak kekal. Buddha melalui pencerahan-Nya menyadari bahwa tiada sesuatu pribadi yang bersifat abadi, kekal yang dapat ditemukan dimanapun di alam semesta. Kenyataan ini sulit untuk dipahami dan sama sulitnya bagi banyak orang untuk menerimanya. Ini karena kita telah melekatkan pandangan akan pribadi yang kekal dari

⁴⁹ *Majjhima Nikāya* 43. *Samatha* dan *Vipassanā* juga di jelaskan pada “*Bab VIII. Perhatian, Perenungan dan Konsentrasi*” Oleh penulis.

kehidupan masa lampau yang tidak terbatas, dan hanya keegoisan ini yang menyebabkan kita berada dalam lingkaran eksistensi kehidupan demi kehidupan, mengalami kegelisahan, ketakutan, kesedihan, ratap-tangis, kesakitan, penderitaan dan keputusan.

Makhluk pada dasarnya terdiri dari tubuh jasmani dan batin. Di dalam terminologi Buddhis kita sering berkata tentang lima *khandha* atau kelompok kehidupan, yang terdiri dari tubuh jasmani, perasaan, persepsi, kemauan/kehendak dan kesadaran. Ini juga disebut tubuh jasmani dan batin.⁵⁰ “*Diri/pribadi*” ini adalah tidak kekal, berubah, subjek dari kondisi, tetapi makhluk hidup menganggap “*diri/pribadi*” yang mereka lekat sebagai kekal, tidak berubah, dan yang abadi selamanya. Mereka pada umumnya menganggap lima kelompok kehidupan sebagai diri/pribadi, merupakan miliknya diri/pribadi, diri/pribadi berada/bersemayam di dalam lima kelompok kehidupan, atau lima kelompok kehidupan berada/bersemayam di dalam diri/pribadi.

Tubuh jasmani bukan merupakan diri/pribadi. Tubuh ini lebih mudah dipahami sebagai tiadanya diri/pribadi. Pengetahuan modern menunjukkan kepada kita bahwa tubuh itu tersusun dari milyaran sel yang secara terus menerus berubah. Sel yang tua mati dan sel yang baru tumbuh dan tubuh ini tidak sama dalam dua selang waktu; karenanya tidak ada sesuatu yang kekal yang disebut tubuh, ia merupakan sesuatu yang terus berubah, sebuah perubahan. *Buddha* menyamakan tubuh ini seperti sebuah gumpalan busa, dimana gelembung yang tua pecah dan gelembung yang baru muncul dengan tidak adanya inti yang kekal.

Kita tidak mempunyai kendali atas semua itu. Ia datang didunia ini tanpa diminta, tumbuh secara alami dan setelah kira-kira dua puluh delapan tahun, ia mulai menua. Dan yang merupakan ketakutan terbesar kita, suatu hari akan mati. Bagaimana tubuh ini dapat menjadi milik kita ketika semua itu diluar kendali kita?

⁵⁰ Batin terdiri dari perasaan, persepsi, kemauan/kehendak dan kesadaran.

Ini keadaan yang sangat tidak stabil. Seseorang mungkin berpikir kalau dia adalah orang yang kuat, dalam kesehatan yang prima, tetapi satu atau dua minggu kemudian penyakit serius dapat mengurasnya hingga tinggal kulit dan tulang belaka, kerangka hidup. Masa kehidupan kita adalah tidak pasti dan kita dapat mati kapanpun saja. Oleh sebab itu *Buddha* mengatakan kalau tubuh ini berpenyakit seperti kanker.

Kita harus merawatnya sepanjang waktu. Setiap beberapa jam kita harus memberinya makan, namun tidak pernah mendapatkan kepuasan, kita juga harus sering membersihkannya, jika tidak ia berbau busuk, lalu pergi ke kamar mandi setiap waktu untuk pembuangan kotoran, lalu tugas yang tak habis lainnya seperti berpakaian, memotong kuku kita, menggosok gigi, dan membalut luka kita.. Tubuh ini diluar duga, memiliki kecenderungan alami akan tindakan jahat yang menyakiti kita nantinya. Tetapi untuk mengendalikannya sangatlah sulit. Demikian *Buddha* mengatakan tubuh ini adalah penderitaan, bukan diri/pribadi.

Batin bukanlah diri/pribadi. Adalah lebih sulit untuk memahami jika batin bukanlah diri/pribadi. Batin secara dasarnya adalah kesadaran karena kesadaran hadir dalam setiap kegiatan mental. Ada enam jenis kesadaran yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, sentuhan dan berpikir. Menurut *Buddha*, semua hal-hal yang terkondisi muncul dari sebab-sebab. Enam jenis kesadaran muncul dari kondisi-kondisi;⁵¹ kesadaran penglihatan muncul karena benda yang terlihat dan organ mata; kesadaran pendengaran muncul karena adanya suara dan organ telinga; kesadaran penciuman muncul karena adanya bau dan organ hidung; kesadaran pengecap muncul karena adanya cita-rasa dan organ lidah; kesadaran peraba muncul karena adanya objek sentuhan dan tubuh jasmani; kesadaran pikiran muncul karena adanya objek pikiran dan pikiran.

Keenam kesadaran ini muncul dan lenyap dengan sangat cepat, muncul seperti kesadaran yang tidak terpecahkan, kekal, yang abadi. Hanya

⁵¹ Seperti yang disebutkan dalam *Chachakka Sutta* (*Majjhima Nikāya* 148) dan *Mahataṇhā Saṅkhāya Sutta* (*Majjhima Nikāya* 38).

karena di sini kita menciptakan banyak *kamma*, tidak seperti alam-alam keberadaan lainnya dimana makhluk-makhluknya banyak yang menjalani buah dari *kamma* masa lampau mereka. Kita dapat melihat *dukkha* lebih jelas daripada di alam-alam surga serta kemendesakan. Dan kita memiliki berkah, tidak seperti alam rendah yang menderita, untuk berusaha mengakhiri lingkaran kehidupan yang sangat sulit untuk dijalani. *Buddha* berkata bahwa sangat langka untuk terlahir sebagai seorang manusia. Sama sulitnya seperti seekor kura-kura buta di lautan yang luas, yang muncul di permukaan sekali hanya dalam seratus tahun untuk mendapatkan udara segar, untuk dapat meletakkan kepalanya dalam lingkaran sebuah kayu yang terapung di lautan yang luas.⁵² Itu mungkin akan berlangsung sangat lama sebelum kita dapat memiliki tubuh manusia lagi.

Kehidupan sangat pendek, rata-rata usia kehidupan seseorang adalah sekitar tujuh puluh tahun. Jika seseorang berusia empat puluh tahun, memungkinkan baginya untuk hidup tiga puluh tahun lagi. Ini tidak terlihat lama jika dia menyadari bahwa dia dapat merayakan tahun baru hanya tiga puluh kali lagi! Jika kita berharap untuk menjalani kehidupan suci dan mengembangkan Jalan Mulia, kita juga seharusnya mengetahui bahwa *Buddha* mengatakan usia tua adalah waktu yang salah untuk berusaha,⁵³ karena seseorang tidak efisien lagi secara fisik dan mental. Kematian bagaikan pembunuh di tumit kita kemanapun kita pergi. Jika kita melekat pada orang-orang yang kita cintai, kematian mereka akan membawa banyak penderitaan pada kita, kecuali kita yang meninggal duluan. Kematian akan datang, sama pastinya dengan malam menggantikan siang. Kita harus menolong diri kita sendiri, tidak ada yang dapat menolong kita. Kita harus mengandalkan usaha kita sendiri, *kamma* kita sendiri. Pesan *Buddha* sudah jelas: “*Hindari kejahatan, Lakukan kebajikan, sucikan pikiran.*” Jika kita tidak dapat melaksanakan seluruh pesan ini, setidaknya “*Hindari kejahatan, lakukan kebajikan.*”



⁵² *Saṃyutta Nikāya* 56.5.7.

⁵³ *Aṅguttara Nikāya* 5.54.

Liberation : Relevance Of Sutta - Vinaya

KEBEBASAN SEMPURNA : PENTINGNYA SUTTA - VINAYA

IV

*Artikel ini pertama kali muncul di Theravāda (Maret 1999)
The Journal Of Theravāda Society of Australia, telah diterjemahkan ke dalam
bahasa Jerman dan dipublikasikan di Swiss pada tahun 2000, serta
diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia pada tahun 2007*

Penerjemah :
Yuliana Lie Paññāsiri, MBA

Penyunting :
Andromeda Nauli, Ph.D.
Ñāṇa Suriya Johnny, S.E.



KEBEBASAN SEMPURNA : PENTINGNYA SUTTA - VINAYA

PENDAHULUAN

Pada masa sekarang ini, terdapat perkembangan beragam buku-buku Buddhis. Mempelajari buku-buku ini secara tidak terelakkan akan mengakibatkan para pembaca mengikuti beberapa pandangan dan interpretasi pribadi para penulis terhadap apa yang sebenarnya *Buddha* ajarkan, yang bisa membawa pada pandangan salah. Di pihak lain, ada beberapa guru meditasi yang menasehatkan murid-murid mereka untuk sama sekali tidak belajar *Dhamma* tetapi hanya bermeditasi. Sebenarnya apa yang mereka sarankan kepada murid-murid mereka adalah hanya untuk mendengarkan mereka saja. Menghindari kedua ekstrim ini, kita harus melatih jalan tengah yang diajarkan *Buddha* – menyelidiki/meneliti ajarannya¹ dan berlatih sebaik mungkin Jalan Ariya Berunsur Delapan, seperti yang Beliau nasehati. Pentingnya khotbah *Buddha* untuk praktek *Dhamma*, bagi umat awam maupun para *bhikkhu* hampir tidak dapat dilebih-lebihkan.

Buddha memperingatkan masa depan ketika orang-orang akan menolak untuk mendengarkan khotbahnya (*Sutta*). *Saṃyutta Nikāya Sutta* 20.7 berisi : “ ... di masa depan, *sutta-sutta* yang diucapkan oleh *Tathāgata*, yang mengandung arti yang sangat dalam & halus, melampaui hal-hal duniawi, berhubungan dengan kekosongan : kepada hal-hal ini, ketika diucapkan, mereka tidak akan mendengar, tidak mengkondisikan telinga

¹ Penekanan *Buddha* terhadap banyaknya pengetahuan terhadap khotbah-khotbahnya, dapat dilihat, contohnya, di *Majjhima Nikāya Sutta* 53 dan *Anguttara Nikāya Sutta* 4.22.

yang siap untuk mendengar, tidak bersedia untuk memahami, mengulangi, dan menguasainya. Tetapi khotbah-khotbah yang dibuat oleh penyajak/penyair, yang merupakan puisi/persajakan belaka, pencampuran dari kata-kata dan ungkapan-ungkapan, yang bertentangan (di luar ajaran Buddha), ungkapan para pemula : kepada hal-hal ini, ketika diucapkan, mereka akan mendengar, akan mengkondisikan telinga yang siap untuk mendengar, bersedia untuk memahami, mengulangi, dan menguasainya. Demikianlah, para bhikkhu, bahwasanya, sutta-sutta yang diucapkan oleh Tathāgata, mengandung arti yang sangat dalam & halus, melampaui hal-hal duniawi, berhubungan dengan kekosongan, akan hilang. Oleh karena itu, para bhikkhu, latihlah diri kalian demikian : kepada sutta-sutta inilah kami akan mendengar, mengkondisikan telinga yang siap untuk mendengar, memahami, mengulangi dan menguasainya.”

Daripada sutta-sutta itu sendiri, banyak yang lebih menyenangkan untuk mempelajari buku-buku lain atau mendengarkan ajaran lain, yang mungkin tidak konsisten dengan Sutta. Hasil yang merusak berdampak pada dua hal :

- Sutta-sutta akan hilang, dan
- Orang-orang akan memperoleh pemahaman yang salah tentang Dhamma.

NĪKĀYA

Sutta-sutta terdapat di dalam Sutta Piṭaka (Kumpulan khotbah), mencakup lima kumpulan (Nikāya-nikāya). Di antara ini, ke-empat yang pertama adalah :

- Dīgha Nikāya terdiri dari tiga buku dengan khotbah-khotbah yang panjang isinya (34 Sutta);
- Majjhima Nikāya terdiri dari tiga buku dengan khotbah-khotbah yang menengah-panjang isinya (152 Sutta);
- Saṃyutta Nikāya berisi sekitar 2000 khotbah-khotbah pendek dalam lima buku; dan
- Aṅguttara Nikāya berisi sekitar 2000 khotbah-khotbah pendek

dalam lima buku.

Khuddaka Nikāya, yang kelima, adalah kumpulan yang ‘minor’ atau ‘kecil’. Walaupun dinyatakan “kecil”, pada kenyataannya adalah yang terbesar dimana banyak buku telah ditambahkan di dalamnya selama berjalannya waktu. Buku tersebut telah berkembang menjadi 15 buku menurut versi Thailand dan Sri Lanka. Pada tahun 1956, Sidang *Saṅgha* di Burma menambahkan tiga buku lainnya, yang bukan merupakan kata-kata *Buddha* sendiri. Ketiga tambahan tersebut adalah *Milinda Pañha*, *Petakopadesa* dan *Nettipakarana*. Demikianlah halnya *Khuddaka Nikāya* berkembang dari kumpulan kecil menjadi kumpulan besar dalam masa berabad lamanya! Di masa depan, katakan dalam kurun waktu 500 atau 1000 tahun, ini pasti akan menciptakan bahkan lebih banyak kebingungan. Di luar dari delapan belas buku yang ada sekarang ini, dalam versi Burma, hanya enam saja yang dapat diandalkan, dimana mereka tidak bertentangan dengan keempat *Nikāya*. Keenam buku yang bisa diandalkan itu adalah *Dhammapada*, *Sutta Nipāta*, *Theragāthā*, *Therīgāthā*, *Itivuttaka*, dan *Udāna*.

Sebagai umat Buddhis, kita seharusnya mengenali *sutta-sutta* dan jika mungkin, mempunyai pegangan buku sendiri. Adalah fakta yang menyedihkan dimana kita jarang menemukan umat Muslim tanpa Quran atau umat Kristen tanpa Alkitab, tetapi masih saja kita temui banyak umat Buddhis tanpa memiliki buku *Nikāya*.

DHAMMA VINAYA ADALAH GURU KITA

Sekarang ini, ajaran-ajaran *Buddha* sering disebut sebagai *Tipiṭaka* atau *Tripiṭaka* (Tiga Kumpulan), walaupun mereka disebut “*Dhamma-Vinaya*” oleh *Buddha* di dalam khotbahnya. Di *Sutta Aṅguttara Nikāya* 4.180, *Buddha* secara khusus merujuk *Dhamma* sebagai *Sutta* (khotbah). Di dalam *Sutta* ini *Buddha* menginstruksikan apa yang seharusnya dilakukan ketika *bhikkhu* tertentu menyatakan bahwa ini dan itu adalah ajaran *Buddha*. “... Sekarang, para *bhikkhu*, kata-kata dari *bhikkhu* tersebut tidak diterima maupun ditolak, tetapi tanpa diterima, tanpa ditolak, kata-kata

dan suku kata tersebut harus diteliti dengan cermat, disesuaikan dengan Sutta dan dibandingkan dengan Vinaya. Apabila, ketika disesuaikan dengan Sutta dan dibandingkan dengan Vinaya, mereka bertentangan dengan Sutta dan tidak sejalan dengan Vinaya, maka dapat ditarik kesimpulan : Pastilah ini bukan kata – kata Yang Terberkahi, Arahata, Sammāsambuddha, dan hal itu telah salah dipahami oleh bhikkhu tersebut. Maka kalian harus menolak, para bhikkhu.... tetapi apabila, ketika disesuaikan dengan Sutta dan dibandingkan dengan Vinaya, mereka tidak bertentangan dengan Sutta dan sejalan dengan Vinaya, maka dapat ditarik kesimpulan : Pastilah ini kata – kata Yang Terberkahi, Arahata, Sammāsambuddha, dan hal itu telah dipahami dengan baik oleh bhikkhu tersebut.” Vinaya adalah peraturan kedisiplinan bhikkhu/bhikkhuni.

Di dalam Nikāya, juga dinyatakan bahwa Sutta adalah “Saddhamma” yang berarti “Dhamma yang asli”. Dhamma yang asli diwujudkan dalam kumpulan Sutta tertua Buddha yang terdapat di dalam Dīgha, Majjhima, Saṃyutta dan Aṅguttara Nikāya, dan keenam buku dari Khuddaka Nikāya yang disebutkan di atas. Nikāya-nikāya ini secara umum diterima oleh semua aliran Buddhis sebagai ajaran asli Buddha, tidak seperti buku-buku lain yang kontroversial karena mereka mengandung beberapa pertentangan dengan Nikāya. Kumpulan Sutta tertua di dalam Nikāya adalah sangat konsisten dan mengandung rasa kebebasan dari penderitaan.

Di dalam Mahāparinibbāna Sutta (Dīgha Nikāya Sutta 16), yang merinci kemangkatan Buddha, Buddha menasehati para bhikkhu : “Dhamma-Vinaya apapun yang telah saya tunjukkan dan rumuskan untuk kalian, itu akan menjadi Guru kalian ketika saya tiada.” Ini adalah pernyataan yang sangat penting yang maknanya telah diabaikan oleh banyak umat Buddhis. Karena banyak umat Buddhis tidak pernah mendengar nasehat ini atau mengerti maknanya, mereka mencari kemana-mana seorang guru, guru yang bisa dibanggakan dan disombongkan tentang pencapaiannya, dan lain-lain. Beberapa bahkan berkeliling separuh dunia atau lebih di dalam pencarian tersebut.

mengenal *Sutta* jadi mereka bisa menilai apakah instruksi para *bhikkhu* atau beberapa guru lainnya adalah sesuai dengan ajaran *Buddha*. Inilah sebabnya mengapa umat Buddhis harus selalu mengingat *Dhamma-Vinaya* sebagai Guru mereka yang terutama. Khususnya untuk umat awam, kumpulan *Sutta* tertua di dalam *Nikāya*.

BERLINDUNGLAH HANYA PADA *BUDDHA*, *DHAMMA* DAN *SAṄGHA*

Di dalam *Sutta*, *Buddha* merujuk seorang *bhikkhu* sebagai seorang *kalyāṇamitta* (teman baik). Seorang *bhikkhu* adalah seorang teman baik yang mengenalkan anda pada ajaran *Buddha* dan mendorong anda ke dalam jalan spiritual. Bagaimanapun juga, anda sendiri yang harus mengambil tiga perlindungan (yakni berkeyakinan) kepada *Buddha*, *Dhamma* dan *Saṅgha*. Tetapi sekarang ini, beberapa orang telah menambahkan perlindungan ke-empat (yakni berlindung kepada seorang *bhikkhu* atau seorang guru), yang bertentangan dengan ajaran *Buddha*. Hal ini dibuat sangat jelas di dalam *Sutta*.

Sebagai contoh, di *Majjhima Nikāya Sutta* 84, terdapat seorang *Arahat* yang mengajar dengan sangat mengesankan dan seorang raja meminta untuk berlindung kepadanya. *Arahat* itu membalas bahwa perlindungan tidak bisa dilakukan atas dirinya tetapi hanya kepada *Buddha*, *Dhamma* dan *Saṅgha*. Raja kemudian bertanya dimana gerangan *Buddha*. *Arahat* itu menjelaskan bahwa *Buddha* telah memasuki *Parinibbāna*, tetapi walaupun demikian, orang-orang masih seharusnya berlindung kepada *Buddha*, *Dhamma* dan *Saṅgha*. Ini menunjukkan bahwa kita harus selalu mengakui *Buddha* sebagai Guru kita yang Terutama, yang sekarang diwujudkan dalam ajaran Beliau (*Dhamma-Vinaya*). *Dhamma* merujuk kepada khotbahnya (*Sutta*). *Saṅgha* adalah komunitas *bhikkhu/bhikkhuni*, idealnya mereka yang Mulia (*Ariya*)².

² *Majjhima Nikāya Sutta* 142.

GURU YANG TERMASYHUR BISA MEMPUNYAI PANDANGAN SALAH

Sangat sulit untuk membedakan antara seorang *Ariya* dengan yang bukan *Ariya*, dan kita tidak bisa tergantung pada desas-desus itu sendiri. Berbagai rekomendasi tentang *bhikkhu* ini dan itu adalah *bhikkhu* yang terkenal yang memiliki banyak pencapaian tinggi, dan lain-lain adalah tidak bisa diandalkan.

Seperti yang dinyatakan *Buddha* di *Anguttara Nikāya Sutta* 5.88, adalah memungkinkan bahwa seorang *bhikkhu* termasyhur dengan status yang sangat senior, dengan pengikut umat awam dan *bhikkhu/bhikkhuni* dalam jumlah besar, dan yang sangat terpelajar dalam kitab suci, bisa mempunyai pandangan salah. *Buddha* memberikan peringatan akan masa depan ini pada kita (yakni sekarang ini) karena Beliau melihat dan mengetahui bahwa bahkan *bhikkhu-bhikkhu* tersebut tidak bisa diandalkan. Oleh karena itu, *Sutta* (dan *Vinaya* *kebhikkhuan*) harus diandalkan dan dijadikan Guru kita yang terutama. Guru-guru lain hanya bisa menjadi teman-teman spiritual saja.

Lagi, ini mengilustrasikan bagaimana pemahaman yang kokoh terhadap *Sutta-Vinaya* adalah pedoman yang bisa diandalkan terhadap apa yang sebenarnya diajarkan *Buddha*. Pengetahuan ini memungkinkan kita untuk membedakan antara seorang guru yang mengajar *Dhamma* yang asli dan lainnya yang memiliki pandangan salah.

MAKNA PENTING DARI *SADDHAMMA*

Di *Saṃyutta Nikāya Sutta* 16.13, *Buddha* memperingatkan bahwa *Dhamma* yang asli akan bertahan (tidak dipalsukan/dicampur) untuk 500 tahun setelah *Parinibbāna* Beliau. Setelah itu, akan menjadi sangat sulit untuk membedakan ajaran yang asli dari yang palsu. Mengapa? Karena walaupun banyak dari buku-buku belakangan ini berisi banyak *Dhamma*, beberapa *Adhamma* (yakni yang bertentangan dengan *Dhamma*) ditambahkan di

sana-sini. Perubahan yang tersebar di sana-sini di sepanjang teks hanya bisa diketahui jika seseorang cukup jeli dan benar-benar mengenal kumpulan *Sutta* tertua. Jika tidak, seseorang akan merasa sangat sulit untuk membedakan buku-buku belakangan dari yang lebih awal.

ANALOGI PERDAGANGAN EMAS

Di dalam *Sutta* yang serupa ini, *Buddha* menyamakan situasi ini pada perdagangan emas. Beliau berkata pada saat itu orang-orang masih ingin membeli emas karena hanya emas murni yang dijual di pasaran. Tetapi suatu hari, orang-orang akan membuat emas palsu dengan kualitas yang membuatnya tidak bisa dibedakan dari emas murni. Dalam keadaan ini, orang-orang akan menjadi waspada. Mereka menjadi enggan untuk membeli emas karena mereka takut apa yang mereka beli mungkin saja emas palsu. Dengan cara yang sama, *Buddha* berkata di masa depan *Dhamma* akan menjadi tercemar. Ketika itu terjadi, akan sangat sulit membedakan *Dhamma* yang Asli dari yang palsu, dan orang-orang akan kehilangan ketertarikan dalam *Dhamma*. Oleh karena itu, kita harus benar-benar tekun untuk mencari tahu *Dhamma* yang asli, dan tidak menjadi bingung.

PENTINGNYA PANDANGAN BENAR

Mengapa sangat penting untuk memastikan bahwa kita hanya mempelajari *Dhamma* yang asli? Kita tahu bahwa satu-satunya jalan keluar dari *Samsāra* (lingkaran kelahiran kembali) seperti yang diajarkan *Buddha* adalah Jalan *Ariya Berunsur Delapan*. *Majjhima Nikāya Sutta* 117 menyatakan bahwa Jalan *Ariya Berunsur Delapan* dimulai dari Pandangan Benar. Tanpa Pandangan Benar seseorang belum memasuki Sang Jalan.

Menurut *Sutta* ini, Pandangan Benar akan menuntun ke Pikiran Benar, dan itu akan menuntun ke Perkataan Benar. Perkataan Benar akan menuntun ke Perbuatan Benar, seterusnya, akan menuntun ke Penghidupan Benar, yang menuntun ke Usaha Benar. Akhirnya, Usaha Benar akan menjadi dasar Perenungan Benar yang menuntun pada Konsentrasi Benar. Dengan

cara ini, didasari oleh Pandangan Benar, faktor-faktor dari Jalan Ariya Berunsur Delapan dilatih dan dikembangkan satu demi satu.

Samyutta Nikāya Sutta 45.1.8 juga menyatakan bahwa seseorang dengan Pandangan Benar memahami Empat Kesunyataan Mulia. Jika seseorang memahami sepenuhnya Kesunyataan Mulia dia akan menjadi seorang *Arahat* atau *Pacceka Buddha*, atau bahkan seorang *Sammāsambuddha*. Bahkan pemahaman yang terhitung dangkal terhadap Kesunyataan Mulia akan memungkinkan seseorang menjadi seorang *Ariya*, yang suci.

Pandangan Benar adalah kondisi untuk pemasuk arus. *Anguttara Nikāya Sutta* 9.20, 10.63, dan *Samyutta Nikāya Sutta* 13.1 menegaskan bahwa *Sotāpanna* diberkati dengan Pandangan Benar. Secara jelas, hal pertama yang harus diperoleh seseorang di dalam pelatihan Jalan Ariya Berunsur Delapan adalah Pandangan Benar. Pandangan Benar adalah sangat penting.

MANFAAT-MANFAAT MENDENGARKAN DHAMMA

Buddha menyebut pengikut-pengikutnya *sāvaka* (pendengar), menekankan pada pentingnya mendengarkan *Sutta*. *Sutta* dan *Vinaya* menunjukkan dengan jelas bahwa semua orang yang mencapai tingkat pertama dari pencapaian kesucian adalah dengan mendengarkan khotbah *Buddha*. Sekarang ini, kita sangat beruntung memiliki khotbah *Buddha*, persis seperti yang Beliau ceramahkan, terkandung dalam *Nikāya*. Membaca *sutta-sutta* ini dapat disamakan dengan duduk di dekat *Buddha* dan mendengarkan Beliau. Adalah bijaksana untuk menyia-nyiakan kesempatan yang jarang ini untuk menyelidiki/meneliti secara mendalam kumpulan *Sutta* tertua.

Di *Dīgha Nikāya Sutta* 14, *Buddha* menyatakan bahwa Beliau merenungi 91 putaran dunia yang telah lewat (pastinya sepanjang malam!) dan melihat hanya enam *Sammāsambuddha* muncul³. Dapat dikatakan, ³ Buku-buku yang belakangan membicarakan tentang 24, 28, dan bahkan 88 *Buddha*. Ini adalah contoh yang baik untuk mengilustrasikan bagaimana sesuatu bisa diubah dalam buku - buku yang ada belakangan. Secara serupa, seseorang tidak akan menyadari ketidak-cocokan serius lainnya kecuali jika ia sangat

ŚOTĀPATTI (PEMASUKARUS) DICAPAI DENGAN MENDENGARKAN
DHAMMA

Majjhima Nikāya Sutta 43 menyatakan bahwa dua kondisi diperlukan untuk munculnya Pandangan Benar yakni :

- Suara dari orang lain, dan
- Perhatian yang seksama (*yoniso manasikāra*)⁴.

Ini adalah titik yang sangat penting di sini. *Pandangan Benar* hanya dapat diraih dari mendengarkan *Dhamma* yang diajari seseorang pada anda. Anda tidak dapat meraih *Pandangan Benar* sendiri dari meditasi, dan lain-lain! Oleh sebab itu, Ariya hanya muncul ketika *Dhamma* diajari oleh seorang

mengenal kata-kata *Buddha* di dalam *Nikaya*. Kebanyakan *Buddha* (Arahat yang mencapai pencerahan dengan usaha sendiri) adalah *Pacceka Buddha* (*Buddha* dalam penyendirian yang menolak untuk mengajar). *Isigili Sutta* (M.N.116) menyatakan bahwa 500 *Pacceka Buddha* pernah tinggal di luar *Rājagaha*. Maka dapat disimpulkan bahwa 99.9% dari para *Buddha* adalah *Pacceka Buddha*.

⁴ *Yoniso manasikāra* berarti mampu mempertimbangkan atau menghadapi (*manasikāra*) sebuah problem sampai kepada sumbernya (*yoni*) yakni secara seksama, jadi kedua kata itu berarti melalui pertimbangan/perhatian.

Sammāsambuddha.

Ini adalah penegasan kedua bahwa pemasuk arus (tingkat kesucian pertama)⁵ bisa dicapai dengan mendengarkan *Dhamma*. Di *Saṃyutta Nikāya Sutta* 46.4.8, *Buddha* memberikan penegasan lain, Beliau berkata bahwa ketika seseorang mendengarkan *Dhamma* dengan perhatian penuh, lima penghalang (*nivaraṇa*) tidak muncul dan tujuh faktor pencerahan (*bojjhaṅga*) dipenuhi. Ini adalah kondisi untuk menjadi seorang *Ariya*. Oleh karena itu, jika kita mendengarkan *Dhamma* dengan perhatian penuh kita bisa menjadi *Ariya*.

Aṅguttara Nikāya Sutta 10.75 memberitahukan tentang orang yang diselamatkan oleh *Dhamma*: “... karena ia telah mendengar (*savanena*), ia telah banyak belajar (*bāhusacca*), ia telah menembus pandangan, ia memenangkan sebagian pembebasan.....telinga untuk *Dhamma* (*Dhammasota*) menyelamatkan orang ini.”

Kata *Sotāpatti* terdiri dari *sota* yang berarti “pemasuk” atau “telinga”, dan *apatti* berarti “memasuki ke dalam”. Biasanya, *Sotāpatti* diterjemahkan sebagai “pemasuk arus” tetapi juga bisa berarti “telinga yang memasuki” – yang dalam pengertiannya, telinga yang menembusi *Dhamma*. Pendekatan pembelajaran dari *Sutta* menyarankan bahwa terjemahan belakangan adalah sama berlaku karena murid-murid *Buddha* dipanggil *sāvaka* atau pendengar (dari *Dhamma*), dan Beliau secara umum merujuk mereka sebagai “Siswa *Ariya*” di dalam *Sutta* (misalnya *Aṅguttara Nikāya Sutta* 4.58 dan 5.41).

Saṃyutta Nikāya Sutta 55.6.5 menjelaskan empat faktor yang diperlukan untuk pencapaian pemasuk arus (*Sotāpattiyangani*) yakni:

- Bergaul dengan orang yang tepat, misalnya orang-orang yang mengerti *Dhamma* yang asli,
- Mendengarkan *Dhamma* yang asli,

⁵ Menurut S.N.25.1 seseorang mencapai tingkat kesucian pertama (pemasuk arus) tingkat yang dicapai dari pemahaman *Dhamma*, dan sebelum kematiannya akan mencapai buah tingkat pertama (*Sotāpanna*).

- Perhatian yang seksama, dan
- mempraktekkan *Dhamma* selaras dengan *Dhamma*, misalnya menjalani hidup sesuai dengan *Dhamma* – contohnya, menjaga *sīla* dan sebagainya.

Lebih jauh lagi, kita menemukan dalam *Sutta* dan *Vinaya* bahwa semua orang yang mencapai pemasuk arus (Tingkat Pertama) adalah dengan mendengarkan *Dhamma*. Orang-orang seperti ini dikatakan telah meraih visi/mata *Dhamma* (*Dhammacakkhu*), yang dijelaskan *Sutta* atas penyadaran bahwa “*Semua yang merupakan subjek dari timbulnya sesuatu/kelahiran, adalah subjek dari penghentian/kematian*”. Orang seperti ini juga dikatakan memiliki “*pemahaman (dasar) Dhamma, melampaui keraguan, dan menjadi tidak bergantung pada yang lainnya mengenai ajaran Buddha*”, yakni dia tidak lagi mencari guru tertentu. Dia memiliki keyakinan yang tidak tergoyahkan kepada *Buddha*, *Dhamma*, *Saṅgha* dan secara otomatis melaksanakan *sīla* para *Ariya* (moralitas seorang *Ariya*), yakni tiga faktor dari Perkataan Benar, Perbuatan Benar, dan Penghidupan Benar, dari Jalan *Ariya* Berunsur Delapan.

SOTĀPANNA DAN SAKADĀGĀMI TIDAK MEMBUTUHKAN KONSENTRASI YANG SEMPURNA

Di *Aṅguttara Nikāya Sutta* 3.85 dan 9.12, *Buddha* mengatakan bahwa *Sotāpanna* dan *Sakadāgāmi* (Buah kesucian *Ariya* 1 & 2) mempunyai *sīla* yang sempurna. Buah tingkat kesucian ketiga *Anāgāmi* mempunyai *sīla* yang sempurna dan konsentrasi yang sempurna. Buah tingkat kesucian keempat *Arahat* mempunyai *sīla* yang sempurna, konsentrasi yang sempurna dan kebijaksanaan yang sempurna.

Kedua *Sutta* ini menunjukkan bahwa pencapaian tingkat *Anāgāmi* dan *Arahat* harus memiliki konsentrasi yang sempurna, yang mana selalu ditegaskan sebagai empat (*rūpa*) *jhāna* atau pikiran yang mencapai satu titik (kemanunggalan pikiran) oleh *Buddha* di dalam *Sutta* (yakni *Samyutta Nikāya Sutta* 45.1.8 dan 45.3.8). Kembali lagi, hal ini ditegaskan di *Majjhima Nikāya Sutta* 64 yang mengatakan dengan jelas bahwa tidak

mungkin untuk menjadi seorang *Anāgāmi* atau *Arahat* tanpa *jhāna*. Sangat menarik untuk diperhatikan bahwa *Sotāpanna* dan *Sakadāgāmi* tidak secara khusus mempunyai konsentrasi yang sempurna, (yakni *jhāna* bukanlah prasyarat). Perbedaan antara kedua pencapaian ini adalah *Sakadāgāmi* telah mengurangi lebih banyak nafsu/birahi, kebencian dan kebodohan dibandingkan dengan *Sotāpanna*.

Pengurangan nafsu/birahi, kebencian dan kebodohan membutuhkan tingkat-tingkat *samādhi* tertentu (konsentrasi) karena kekotoran-kekotoran batin ini berhubungan dengan lima penghalang (pencapaian *samādhi* yang sempurna menghasilkan pelepasan penghalang-penghalang ini). Dua dari penghalang-penghalang ini adalah hasrat sensual (sama dengan nafsu/birahi), dan niat jahat (berhubungan dengan kebencian). Lebih jauh lagi hal ini menguatkan bahwa pemasuk arus bisa dicapai dengan mendengarkan *Dhamma* disertai perhatian/pertimbangan yang seksama.

Dan kita menemukan di *Sutta* dan *Vinaya* bahwa banyak yang datang untuk mendengarkan ajaran *Buddha* untuk pertama kalinya mencapai pemasuk arus. Juga, *Samyutta Nikāya* 55.1.2 menyatakan bahwa ciri-ciri dari *Sotāpanna* adalah keyakinan yang tidak tergoyahkan kepada *Buddha*, *Dhamma* dan *Saṅgha*, dan juga *sīla* yang sempurna. Tidak disebutkan tentang meditasi.

TINGKAT SOTĀPANNA SECARA RELATIF TIDAK SULIT UNTUK DICAPAI

Anguttara Nikāya Sutta 3.9.85 menyatakan bahwa walaupun mempunyai *sīla* yang sempurna, Para *Ariya* masih bisa memiliki pelanggaran minor terhadap *sīla*. Sebagai contoh, *Samyutta Nikāya Sutta* 55.3.4 menyebutkan kematian seorang suku Sakya yang bernama *Sarakani*, yang mana setelah itu *Buddha* mengumumkan bahwa *Sarakani* telah mencapai tingkat *Sotāpanna* (buah kesucian pertama) saat kematiannya⁶. Ini sangat

⁶ Biasanya ini berarti bahwa pemasuk arus atau visi *Dhamma* (Tingkat kesucian pertama) dicapai sebelum meninggal – rujuklah pada *Samyutta Nikāya Sutta* 25.1.

mengganggu sejumlah orang-orang karena *Sarakani* diketahui telah gagal dalam latihannya dan menjadi peminum.

Orang-orang menjadi marah karena *Buddha* menyebut *Sarakani* seorang *Sotāpanna* walaupun belakangan telah menjadi peminum⁷. Ini kelihatannya menunjukkan bahwa mereka mengetahui *Sarakani* adalah seorang peminum yang cukup berat. Orang-orang sangat sulit mempercayai bahwa ia adalah seorang *Sotāpanna*. Ketika *Buddha* diberitahukan bahwa banyak orang tidak percaya *Sarakani* telah mencapai *Sotāpanna*, *Buddha* mengatakan: “... Mengapa, *Mahānāma*, jika saja pohon-pohon *Sala* yang besar di sini bisa mengetahui mana yang baik (sesuai dengan *Dhamma*) dan mana yang tidak (bertentangan dengan *Dhamma*), Saya akan menyatakan bahkan pohon-pohon besar ini *Sotāpanna*... yang menuju pada pencerahan. Terlebih lagi jika Saya menyatakan *Sarakani* dari Suku *Sakya* menjadi salah satunya...”.

Ini adalah pernyataan penting lainnya yang cukup berarti. Implikasi di sini adalah bahwa *Sotāpanna* dicapai dengan memahami kata – kata *Buddha*, bukan dengan bermeditasi atau cara lainnya.

Kejadian ini juga menunjukkan bahwa tingkat *Sotāpanna* tidak sesulit pencapaiannya seperti yang dipikirkan banyak orang. Masalahnya mungkin saja terletak pada mereka yang tidak cukup berusaha untuk mempelajari *Sutta*, yang merupakan pedoman terbaik kita atau guru (seperti yang dinasehatkan oleh *Buddha*) untuk Pandangan Benar.

Majjhima Nikāya Sutta 14 memberitahukan bagaimana seorang sepupu dari *Buddha*, *Mahānāma*, datang untuk menjenguk *Buddha* dan berkata dia telah mempelajari *Dhamma* untuk waktu yang lama dan mengetahui bahwa ketamakan, kebencian dan kebodohan adalah kekotoran-kekotoran batin. Masih saja, dia mengatakan bahwa kadang-kadang dia tidak bisa menguasai pikirannya ketika diselimuti oleh kekotoran-kekotoran batin

⁷ Harus diperhatikan di sini bahwa Moralitas yang sempurna dalam Jalan *Ariya Berunsur Delapan* mencakup Perkataan Benar, Perbuatan Benar dan Penghidupan Benar.

ini. Dia bertanya pada *Buddha* apakah ini disebabkan adanya beberapa keadaan-keadaan yang belum dia lepaskan dari dalam?

Buddha memberikan balasan bahwa bahkan seorang siswa *Ariya* telah melihat dengan kebijaksanaan bahwa ketamakan, kebencian dan kebodohan adalah salah, dia mungkin masih akan tertarik pada kenikmatan indera kecuali dia telah mencapai *piti* (kegiuran) dan *sukha* (kebahagiaan). *Piti* dan *sukha* adalah faktor-faktor dari tingkat *jhāna*. *Jhāna* bisa diterjemahkan sebagai “*keadaan mental yang cemerlang*” ketika pikiran menjadi terang dikarenakan oleh *satipaṭṭhāna* (perhatian disertai perenungan yang mendalam)⁸ dan konsentrasi.

Kecuali kita telah mencapai pikiran yang mencapai satu titik (kemanunggalan pikiran) dan mengalami kebahagiaan yang lebih tinggi dari kenikmatan indera, kita tidak bisa mengelak tetapi tertarik pada kenikmatan indera tersebut. Komentar-komentar menyatakan bahwa *Mahānāma* telah menjadi seorang *Sakadāgāmi* pada saat itu. Demikianlah, *Sutta* ini menunjukkan di sana terdapat *Ariya* yang belum mencapai *jhāna* yang bisa dipengaruhi oleh ketamakan, kebencian dan kebodohan. Lagi, ini membuktikan, di dalam konteks ini, bahwa tingkat *Sotāpanna* tidaklah setinggi yang dipikirkan beberapa orang.

Terdapat bukti di dalam *Sutta* dan *Vinaya* bahwa orang yang biasa, mencapai pemasuk arus ketika mendengarkan *Dhamma* untuk pertama kalinya. Sebagai contoh, di dalam buku *Vinaya* (*Cūlavagga*, Bab 7). Kita menemukan bahwa 31 pria dikirim untuk membunuh *Buddha*, semuanya mencapai pemasuk arus ketika *Buddha* berkhotbah pada mereka. Pada kejadian yang lain, 120,000 penduduk *Rājagaha* mencapai pemasuk arus ketika mereka mendengar *Sutta Buddha* (*Mahāvagga*, Bab 1), untuk pertama kalinya.

⁸ Mengenai delapan *sutta* (yakni *Āṅguttara Nikāya Sutta* 5.2.14) menjelaskan sati sebagai “mengingat atau mengembalikan pikiran terhadap apa yang diucapkan dan dilakukan dalam jangka waktu yang telah lama berlalu”, yakni perenungan atau ingatan. *Paṭṭhāna* berarti perhatian mendalam. Karena itu, *Satipaṭṭhāna* berarti perhatian disertai perenungan yang mendalam. Rujuklah pada “Bab VIII. Perhatian, Perenungan, dan Konsentrasi”

TIADA PENCERAHAN TANPA PENGETAHUAN DHAMMA DAN JHĀNA

Buddha berjuang dengan usaha yang luar biasa untuk mencapai pencerahan. Selama enam tahun Beliau mencoba semua cara yang dipraktekkan oleh berbagai guru tetapi tidak berhasil. Menurut *Majjhima Nikāya Sutta* 36, Beliau mencari jalan alternatif menuju pencerahan *dan mengingat kembali pencapaian jhāna ketika Beliau masih muda di bawah pohon apel-mawar. Kemudian berdasarkan ingatan tersebut, datanglah penyadaran "Bahwa inilah jalan menuju pencerahan."* Beliau berpikir, "Mengapa saya takut terhadap kesenangan (yang terlahir dari jhāna) yang tidak punya hubungan apapun dengan kenikmatan indera dan keadaan-keadaan tak bajik?"

Setelah itu, Beliau mencapai keempat *jhāna* tersebut. Dengan pikiran yang terkonsentrasi, yang telah murni, cemerlang, tidak ternodai, bebas dari ketidaksempurnaan, beliau mengarahkannya pada pengetahuan tentang banyak kehidupan lampau Beliau. Hanya ketika Beliau memperoleh kekuatan batin dan mengingat kembali kehidupan lampau Beliau "*dengan segala aspek dan ciri khas,*" bahwa *Dhamma* yang Beliau pelajari dari *Buddha Kassapa*⁹ telah diingat kembali. Kemudian, Beliau mengarahkan pikirannya pada pengetahuan tentang berakhirnya dan munculnya kembali makhluk-makhluk hidup. Setelah itu, Beliau merenungi Empat Kesunyataan Mulia dan mencapai pencerahan.

Di sisi lain, murid-muridnya hanya membutuhkan beberapa hari untuk mencapai pencerahan karena pengetahuan *Dhamma* yang diajarkan *Buddha* pada mereka – Yang Mulia *Sāriputta* memerlukan waktu empat belas hari, *Mahā Kassapa* delapan hari, dan *Mahā Moggallāna* hanya 7 hari. Sebaliknya, para petapa dari sekte luar tanpa pengetahuan *Dhamma*, tidak mencapai pencerahan walaupun mereka mencapai *jhāna*. Tetapi ketika beberapa dari mereka yang sudah mencapai *jhāna* mendengar

⁹ Di *Majjhima Nikāya Sutta* 81 dan 123, *Buddha* mengatakan bahwa di dalam kehidupan lampainya, Beliau menjadi seorang *bhikkhu* murid *Buddha Kassapa* – kemudian Beliau terlahir di surga *Tusita*. Setelah itu, Beliau terlahir sebagai seorang manusia dan mencapai pencerahan.

Dhamma, mereka segera mencapai pencerahan.

Bagaimanapun, ketika kita mendengar *Dhamma* yang serupa (*Sutta*) sekarang, kita gagal mencapai pencerahan dikarenakan tidak memiliki *jhāna*. Ini menunjukkan bahwa keduanya, pengetahuan *Dhamma* dan pencapaian *Jhāna*, adalah penting untuk pencerahan sempurna (tingkat kesucian *Arahat*).

LIMA KEADAAN UNTUK MENCAPAI PENCERAHAN

Anguttara Nikāya Sutta 5.3.26 sangat menarik. Di dalamnya menjelaskan lima keadaan yang mampu membuat seorang *bhikkhu* mencapai pencerahan. Yakni:

Mendengarkan *Dhamma*

Membawa kegirangan, khususnya jika seseorang mempunyai ketertarikan dengan *Dhamma*. Ini secara alami menenangkan pikiran dan membuatnya damai dan tenang. Pikiran yang damai dengan mudah menjadi konsentrasi. Dengan pikiran yang terkonsentrasi, akan muncul pengetahuan.

Mengajari *Dhamma*

Mengajari *Dhamma*, seseorang perlu memahami dan merenungi *Dhamma*. Dari sini kegirangan juga timbul yang mana akan menuntun secara berturut-turut pada ketenangan, konsentrasi dan pengetahuan.

Mengulangi *Dhamma*

Walaupun tidak umum sekarang ini, hal tersebut cukup umum di masa *Buddha* ketika buku-buku belum ada. Pada saat itu, *Dhamma* dipertahankan dan diteruskan kepada generasi berikutnya oleh orang-orang yang menghafalnya secara teratur. Jika para *bhikkhu* akan meneruskan *Dhamma*, mereka harus sangat kenal dengan *Dhamma*. Demikianlah, para *bhikkhu* menghabiskan banyak waktu menghafal *Dhamma*.

Pada kenyataannya, pada saat tersebut, adalah merupakan tugas dari para *bhikkhu* untuk mengulang dan menghafal *Dhamma*. Pengulangan yang

terus-menerus ini akan membuat anda sangat mengenalinya. Pertama kali anda membaca, mendengar atau menghafal *Sutta*, anda akan mempunyai tingkat pemahaman tertentu. Dengan pengulangan yang lebih sering, pemahaman anda menjadi semakin dalam dan semakin dalam. Urutan kegirangan, ketenangan, konsentrasi dan pengetahuan yang serupa mengikuti.

Merenungi *Dhamma*

Ini termasuk merenungkan, berpikir dan mempertimbangkan dengan hati-hati *Dhamma* dari berbagai aspek, keabsahan dan sangkut pautnya terhadap hidup kita. Dengan cara ini, pengetahuan akan muncul melalui urutan kejadian yang sama.

Selama meditasi

Menurut *Sutta*, ini termasuk perenungan terhadap tanda-tanda konsentrasi (*samādhi nimitta*), yang dipahami dan ditembusi dengan benar. Urutan kegirangan, ketenangan, konsentrasi dan pengetahuan yang serupa muncul.

Walaupun tidak disebutkan di sini, adalah sangat memungkinkan dari penelitian yang cermat terhadap *Sutta* dan *Vinaya*, bahwa ini juga termasuk lima keadaan untuk pembebasan awal, yakni pencapaian berbagai tingkat kesucian *Ariya* – Sang Jalan (*magga*) dan Buah (*phala*). Penting untuk diperhatikan bahwa dari lima keadaan ini, hanya satu keadaan yang tercapai selama meditasi formal dan keempat lainnya adalah di luar meditasi formal: mendengarkan, mengajari, mengulangi, dan merenungi *Saddharma*. Seseorang harus, mulai sekarang, melihat pentingnya *Saddharma* yang ditemui di kumpulan *Sutta* tertua.

Sutta ini secara jelas juga menyatakan bahwa dalam empat objek dari *Sati* (Perenungan) yang harus direnungkan – yakni badan jasmani, perasaan, pikiran dan *Dhamma-dhamma* adalah yang terpenting. Demikian yang kita lihat di buku *Vinaya* (*Mahāvagga*, Bab 1) bahwa seribu enam puluh murid *Buddha* yang pertama semuanya mencapai pencerahan hanya dari mendengar khotbah *Buddha*. Tetapi tentu saja kandidat-kandidat ini harus

telah dipilih secara khusus oleh *Buddha* karena mereka telah mencapai *jhāna* pada kehidupan sekarang atau kehidupan manusia sebelumnya, karena *jhāna* adalah kondisi yang penting untuk tingkat kesucian *Arahat* seperti yang dinyatakan dalam *Sutta* A.N. 9.36, M.N. 52, 64, dan lain-lain.

Di dalam lima keadaan ini, kedalaman dari pengetahuan tergantung pada kesempurnaan Jalan *Ariya* Berunsur Delapan. Sebagai contoh, pengetahuan mendalam adalah mungkin dengan kesempurnaan Konsentrasi (*jhāna*) didukung oleh ketujuh faktor dari Jalan *Ariya* Berunsur Delapan lainnya. Pada kasus ini, pencapaian tinggi seperti *Anāgāmi* dan *Arahat* bisa diharapkan. Konsentrasi tanpa *jhāna* menghasilkan pengetahuan yang dangkal. Hasilnya adalah *Sotāpanna* atau *Sakadāgāmi*. Ini jelas dari *Aṅguttara Nikāya Sutta* 3.85 dan 9.12 yang telah disebutkan sebelumnya.

Bab 1 dari *Mahāvagga* (*Vinaya Piṭaka*) juga membuat hal ini menjadi cukup jelas. Setelah *Buddha* mengubah seribu petapa rambut anyaman jerami menjadi muridnya, *Buddha* membabarkan pada mereka Khotbah tentang api (*Aditta Sutta*), dimana semua seribu dari mereka menjadi *Arahat*. Setelah itu, *Buddha* membawa mereka ke *Rājagaha* dimana Raja Bimbisara memimpin dua belas nahuta umat awam untuk mengunjungi *Buddha*. Menurut kamus *pāli*, satu nahuta adalah “jumlah yang besar, banyak sekali” dan menurut komentar adalah 10.000. *Buddha* memberikan mereka khotbah lanjutan pada *Dhamma*, secara dasar, terhadap Empat Kesunyataan Mulia, dan ke dua-belas nahuta (120.000) dari mereka meraih mata *Dhamma* – pencapaian kesucian tingkat pertama. Beberapa dari mereka mungkin telah melatih meditasi, tetapi sangat mustahil bahwa setiap orang dari jumlah orang yang besar ini telah melakukannya.

PENTINGNYA MENDENGARKAN DHAMMA

Telah disebutkan sebelumnya bahwa satu dari dua kondisi yang dibutuhkan untuk munculnya Pandangan Benar adalah mendengarkan *Dhamma*. *Sutta* yang sama ini (*Majjhima Nikāya Sutta* 43) menyatakan bahwa setelah pencapaian Pandangan Benar, lima kondisi yang penting lainnya juga

dibutuhkan untuk mendukung Pandangan Benar untuk pembebasan akhir, tingkat kesucian *Arahat*. Yakni:

- Moral yang baik (*sīla*)
- Mendengarkan *Dhamma* (*Dhammasavana*)
- Diskusi *Dhamma* (*Dhammasākacchā*)
- Ketenangan pikiran (*samatha*), dan
- Perenungan (*vipassanā*)¹⁰

Samatha adalah meditasi ajaran *Buddha*, yang menuntun pada *Samādhi* (Konsentrasi), yakni empat *jhāna*. Ini jelas dari *Majjhima Nikāya Sutta* 108 yang menyatakan bahwa jenis meditasi yang dipuji oleh *Buddha* adalah empat *jhāna*, dan *Majjhima Nikāya Sutta* 27 yang merujuk *jhāna* sebagai “jejak kaki *Tathāgata*.” Selain meditasi, seseorang harus mengerjakan tiga hal lainnya. Sangat jelas bahwa dengan meditasi itu sendiri, seseorang tidak bisa menjadi *Arahat*. Diatas Pandangan Benar, meditasi harus didukung oleh tindakan moral yang baik, mendengarkan *Dhamma*, diskusi *Dhamma* dan perenungan terhadap *Dhamma*. Tentu saja, pengetahuan yang baik tentang *Sutta* dan berlatih semua faktor lainnya dari Jalan *Ariya* Berunsur Delapan juga merupakan hal yang penting.

Sutta diatas, bersamaan dengan *Aṅguttara Nikāya Sutta* 5.3.26 dan *Saṃyutta Nikāya Sutta* 45.1.8 yang disebutkan pada awal, membuktikan pentingnya mendengarkan *Dhamma* dari langkah pertama (yakni untuk mencapai Pandangan Benar), sampai pada langkah yang terakhir (yakni mencapai tingkat kesucian *Arahat*).

Di *Saṃyutta Nikāya Sutta* 38.16, dikatakan bahwa bahkan setelah seseorang meninggalkan keduniawian dan menjadi *bhikkhu*, adalah sulit untuk berlatih sesuai dengan *Dhamma*. Tetapi *Dīgha Nikāya Sutta* 16 mengatakan jika para *bhikkhu* menjalani kehidupan suci secara sempurna sesuai dengan *Dhamma-Vinaya*, dunia ini tidak akan kekurangan *Arahat*. Sekarang untuk melatih *Dhamma* secara sempurna, seseorang harus

¹⁰ Seperti dijelaskan di *Aṅguttara Nikāya Sutta* 2.3.10, pelatihan *vipassanā* mengarah pada pengetahuan. Oleh karena itu, *vipassanā* bukanlah pengetahuan tetapi perenungan.

sempurna pengetahuannya mengenai instruksi *Buddha* di dalam *Sutta*.

❧ESIMPULAN

Sekarang ini, beberapa umat awam melatih meditasi tanpa mempelajari *Sutta* dan menjadi sombong dengan pencapaian mereka. Kebanggaan mereka bertambah sementara keterikatan tidak berkurang. Jika mereka berlatih sesuai dengan *Dhamma*, kekotoran-kekotoran batin dan kualitas-kualitas yang tidak baik, termasuk kebanggaan itu, seharusnya tidak bertambah.

Seperti yang dinyatakan di *Anguttara Nikāya Sutta* 8.2.19,”... di dalam *Dhamma-Vinaya* ini ada latihan yang bertahap, latihan yang bertahap, kemajuan yang bertahap, tidak secara tiba-tiba (*na āyataka*), termasuk penembusan pengetahuan tersebut (*annapaṭivedha*).” Ketaatan pada instruksi *Buddha* di dalam *Sutta* dan *Vinaya*¹¹ adalah sangat penting untuk memastikan jika kita berlatih sesuai dengan jalan yang benar (yang tidak merumitkan). Ketika kita melihat di sana ada jalan yang sangat jelas dan pasti untuk keluar dari lingkaran kelahiran yang menyedihkan seperti yang ditunjukkan kepada kita oleh *Buddha*, kita akan berbalik dari jalan keduniawian menuju jalan *Ariya* sesuai dengan khotbah *Buddha*.

Anguttara Nikāya Sutta 7.67 memberikan cerita perumpamaan dari pegangan kapak tukang kayu. Di dalam perumpamaan ini, *Buddha* berkata seorang tukang, ketika sedang memeriksa pegangan dari kapaknya, melihat di sana tanda dari jari dan jempolnya. Bagaimanapun, dia tidak mengetahui berapa banyak dari pegangan kapak telah menjadi usang pada hari itu, hari sebelumnya, atau pada saat kapan saja, tetapi dia mengetahui ketika keusangan itu telah mencapai batasnya. Demikian pula, di dalam latihan hidup suci seorang *bhikkhu* tidak tahu berapa banyak kekotoran-kekotoran batin telah dihilangkan pada hari itu, hari sebelumnya, atau pada saat kapan saja, tetapi tahu pada saat semuanya telah dihilangkan.

¹¹ *Vinaya* umumnya merujuk pada peraturan pendisiplinan bagi *bhikkhu/bhikkhuni* saja. Untuk umat awam, menjaga lima *sīla* setiap hari, delapan *sīla* seminggu sekali dan berpenghidupan benar adalah relevan.

Perumpamaan ini menyatakan bahwa seorang *bhikkhu* tidak dapat secara akurat mengatakan tingkat spiritual mana dia berada. Dia hanya bisa yakin ketika dia telah mencapai tingkat kesucian *Arahat*.

Menurut *Samyutta Nikāya Sutta* 56.4.9, ketika seseorang telah memperoleh pemahaman tentang Empat Kesunyataan Mulia (yakni mencapai Pandangan Benar) dia tidak lagi akan memandang seorang *bhikkhu* dan berpikir “*Pasti Yang Mulia ini adalah seseorang yang mengetahui dan melihat!*”

Dengan kata lain, pencarian yang bertahun-tahun dalam ketidak-tahuan untuk figur seorang guru telah berakhir. Dia menyadari bahwa Guru itu ada di sini di hadapan dia – *Sutta* (dan *vinaya* *kebhikkhuan*)! Tetapi, jika dia membutuhkan seorang teman baik (*kalyāṇamitta*) untuk membantu dia, sekarang dia akan mengetahui bagaimana mencari seseorang yang sesuai.

OSARAN SINGKAT MENDEKATI NIKĀYA

Direkomendasikan seseorang untuk melakukan penelitian yang dimulai dari *Aṅguttara Nikāya*, disusul dengan *Samyutta Nikāya*. Ini adalah dua jenis *Nikāya* yang terpenting karena mengandung terbanyak *Sutta* dan, oleh karena itu, yang terbanyak informasinya. Setelah itu, pelajari *Dīgha Nikāya* dan yang terakhir, *Majjhima Nikāya* (mungkin yang tersulit untuk dipahami). Mempelajari *pāli* dan teks *pāli* yang asli, tidaklah penting, walaupun itu adalah yang terbaik. Terjemahan yang ada, walaupun tidak sempurna, sudah cukup bagus bagi seseorang untuk mendapatkan pemahaman yang kokoh. Bagaimanapun juga, jika seseorang bisa menelaah kamus *pāli* untuk beberapa terjemahan yang meragukan, itu bagus.

Di dalam mempelajari *Nikāya* untuk pertama kalinya, seseorang akan menemukan beberapa *Sutta* sulit untuk dipahami. Bagaimanapun juga, seseorang harus terus berusaha keras dan ketika seseorang telah mempelajari lebih banyak *Sutta*, ia akan mulai memahami masalah yang terdapat pada pertama kali ia membaca. Ini adalah serupa dengan memasang potongan gambar teka-teki. Pada awalnya, seseorang tidak

dalam kesempurnaan kebijaksanaan.

-Buddha, *Dīgha Nikāya Sutta* 25

“Para bhikkhu, latihlah diri kalian seperti demikian: Terhadap sutta-sutta inilah kami akan mendengar, akan mengkondisikan telinga yang siap untuk mendengar, memahami, menghafal dan menguasainya.”

- Buddha, *Saṃyutta Nikāya Sutta* 20.7

“Para bhikkhu, jadilah pelita untuk diri kalian sendiri, jadilah pelindung untuk diri kalian sendiri, dengan tiada pelindung yang lain. Jadikan Dhamma sebagai pelita, jadikan Dhamma sebagai pelindung, dengan tiada pelindung yang lain.”

- Buddha, *Dīgha Nikāya Sutta* 26

“Untuk jangka waktu yang lama, para bhikkhu, kalian telah mengalami kematian ibu, putra, putri, kalian telah mengalami kehilangan sanak keluarga, kekayaan, bencana penyakit. Jauh lebih banyak tetesan air mata yang kalian tangisi dan cucurkan untuk salah satu dari hal-hal ini, ketika kalian berjalan dan berputar di hari-hari yang panjang ini, berkumpul dengan yang tidak disenangi, berpisah dengan yang disenangi, daripada air di empat lautan.

Mengapa demikian? Awal yang tidak terhitung, para bhikkhu, dari perjalanan ini, dari perjalanan makhluk-makhluk yang diselimuti oleh ketidaktahuan, dibelenggu oleh keinginan. Demikian cukuplah, para bhikkhu, bagi kalian untuk menjauhi semua hal-hal di dunia ini, cukup untuk menghilangkan nafsu keinginan terhadap mereka, cukuplah untuk terbebaskan dari mereka.”

- Buddha, *Saṃyutta Nikāya Sutta* 15.3



Monks' Precepts - Lay Person's Guide

PERATURAN KEDISIPLINAN BHIKKHU PANDUAN BAGI UMAT AWAM

V

Penerjemah :
Yuliana Lie Paññāsiri, MBA

Penyunting :
Ñāṇa Suriya Johnny, S.E.



PERATURAN KEDISIPLINAN BHIKKHU PANDUAN BAGI UMAT AWAM

PENDAHULUAN

Waktu telah berlangsung lebih dari 2500 tahun lamanya sejak *Buddha* berada di dunia. Kita beruntung bahwa ajaran Beliau¹ masih ada untuk membimbing kita. Hanya ada satu ajaran *Buddha* dan itu dapat ditemui dalam *Sutta-Vinaya* kumpulan tertua.² Di AN 4.180³, *Buddha* mengajari wewenang besar. Beliau memberi nasehat bahwa ajaran-ajaran yang sesuai dengan *Sutta-Vinaya* kumpulan tertua dapat diterima sebagai ajaran dari *Buddha*; bila tidak, mereka seharusnya ditolak. Merupakan suatu kewajiban dari setiap praktisi Buddhis yang baik untuk mempraktekkan ajaran-ajaran kumpulan tertua ini.

Di AN 7.21, sangat jelas bahwa *Buddha* berkeinginan apabila *bhikkhu Saṅgha*⁴ menerusi pelatihan *Sutta-Vinaya* kumpulan tertua dengan perubahan sedikit mungkin. “*Para bhikkhu, selama kalian tidak menyatakan*

¹ Ajaran *Buddha* disebut *Dhamma-Vinaya*. Di AN 4.180, *Dhamma* merujuk pada *Sutta* (khotbah) dan mereka dapat ditemui dalam *Nikāya* ajaran tertua (Kumpulan khotbah) – lihat catatan kaki no.2. *Vinaya* hanya merujuk pada disiplin *kebhikkhuan* dari *bhikkhu* dan *bhikkhuni*. Pentingnya *Sutta-Vinaya* tidak dapat diremehkan dan hal ini didiskusikan dalam ‘Bab IV Kebebasan Sempurna : Pentingnya *Sutta-Vinaya*’

² *Sutta* tertua dari *Buddha* dapat ditemui dalam *Nikāya-nikāya*: *Dīgha Nikāya* (DN), *Majjhima Nikāya* (MN), *Saṃyutta Nikāya* (SN), *Aṅguttara Nikāya* (AN) dan ke-enam buku dari *Khuddaka Nikāya*.

³ Nomor *Sutta* di sini mengikuti buku *Pāli Text Society*.

⁴ Di MN 142, *Saṅgha* merujuk pada komunitas *bhikkhu* atau *bhikkhuni*. Dalam tradisi *Theravāda*, komunitas *bhikkhuni* tidak ada dewasa ini. Komunitas *bhikkhuni* yang terdahulu memiliki lebih dari 300 peraturan.

apa yang tidak dinyatakan, tidak menolak apa yang dinyatakan, tetapi menyesuaikan diri dalam pelatihan yang dinyatakan (dari moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan), sepanjang itu keberhasilan diharapkan bagi para *bhikkhu*, bukan kemunduran.”

Sejarah dari negara-negara Buddhis telah menunjukkan bahwa ajaran Buddhis mundur ketika para *bhikkhu* menjadi lalai, korup, dan mengabaikan *Sutta-Vinaya*. Ini menyebabkan umat awam kehilangan rasa hormat pada para *bhikkhu*. Sebaliknya, ketika para *bhikkhu* mempraktekkan kehidupan suci dengan sepenuhnya mengandalkan *Sutta-Vinaya*, hal itu menyebabkan meningkatnya kepercayaan dari komunitas umat awam dan berkembangnya ajaran Buddhis.

Komunitas awam mendukung para *bhikkhu* dalam kehidupan suci mereka. Jadi, sangat penting apabila mereka memahami *Vinaya* *kebhikkhuan* sampai batas tertentu karena mereka mengambil peranan penting dalam membantu para *bhikkhu* untuk menjalankan peraturan kedisiplinan.

Seorang *bhikkhu Theravāda* memiliki 227 peraturan (*Sīla*) dalam *Pāṭimokkha* sementara seorang *bhikkhu Mahāyāna* pada dasarnya memiliki peraturan yang sama dengan tambahan bagian minor yang berhubungan dengan sikap hormat pada stupa, yang menjadikannya 250 peraturan secara keseluruhan.⁵ Seorang *bhikkhu* juga melaksanakan peraturan dalam buku-buku lain dari *Vinaya Piṭaka*.

Seorang *Sāmaṇera* atau calon *bhikkhu* hanya melaksanakan sepuluh peraturan. Dewasa ini, seorang biarawati (rahib perempuan) *Theravāda* mengambil delapan peraturan yang tidak melarangnya untuk memiliki uang, atau di beberapa negara, sepuluh peraturan yang melarangnya untuk memiliki uang.

⁵ *Bhikkhuni Mahāyāna* melaksanakan semua 250 peraturan *bhikkhu Mahāyāna* dengan tambahan 98 peraturan.

DELAPAN KELOMPOK PERATURAN KEDISIPLINAN

Peraturan kedisiplinan dari seorang *bhikkhu* dikelompokkan menjadi delapan bagian : (i) *Pārājika*, (ii) *Sanghādisesa*, (iii) *Aniyata*, (iv) *Nissaggiya-pācittiya*, (v) *Pācittiya*, (vi) *Pāṭidesanīya* (vii) *Sekhiya*, dan (viii) *Adhikaraṇa-samatha*.

Kesemua delapan kelompok peraturan kedisiplinan tersebut pada dasarnya sama untuk mazhab *Theravāda* dan *Mahāyāna*, dengan pengecualian pada bagian *Pācittiya* dan *Sekhiya*. Seorang *bhikkhu Theravāda* memiliki 92 *Pācittiya* dan 75 *Sekhiya*, sementara seorang *bhikkhu Mahāyāna* memiliki 90⁶ *Pācittiya* dan 100 *Sekhiya*.

Pelanggaran *Pārājika* dan *Sanghādisesa*, dua yang pertama merupakan pelanggaran berat sementara yang lainnya bersifat ringan, yang dapat ditebus dengan pengakuan kepada *bhikkhu* yang lainnya. Hanya peraturan-peraturan penting yang berhubungan dengan umat awam yang akan disebutkan di bawah.⁷

PĀRĀJIKA

Ada empat *Pārājika* atau peraturan yang menyebabkan seorang *bhikkhu* terkalahkan. Jika seorang *bhikkhu* melanggar salah satu dari peraturan-peraturan ini, secara otomatis dia “*dikalahkan*” dalam kehidupan suci dan pada saat itu juga dia lepas dari status seorang *bhikkhu*. Dia tidak diizinkan untuk menjadi *bhikkhu* lagi sepanjang hidupnya. Niat/kehendak adalah faktor yang penting dalam 4 kasus ini untuk sebuah pelanggaran.

Peraturan 1: Larangan terhadap hubungan seksual. Oleh sebab itu, ide tentang *bhikkhu* yang memiliki istri sangat bertentangan dalam ajaran

⁶ Peraturan yang tidak tercantum adalah peraturan ke 23 dan 82.

⁷ Nomor dari peraturan yang disebutkan merujuk pada *Pāṭimokkha Theravāda*. Nomor yang sama di *Pāṭimokkha Mahāyāna* bisa ditemui berbeda dalam beberapa kasus.

Buddha.

Peraturan 2: Larangan untuk mencuri barang apapun dengan jumlah nilai yang besar, sekarang sering diterjemahkan kira-kira lebih dari US\$20.

Peraturan 3: Larangan untuk membunuh manusia.

Peraturan 4: Larangan dalam mengutarakan secara tidak benar bahwa seseorang telah mencapai kekuatan supranormal tertentu, yakni *Jhāna* (meditasi penyerapan), kekuatan adi duniawi, atau pencapaian salah satu tingkat *Ariya*.

SANGHĀDISESA

Ketigabelas *Sanghādidesa* di sini adalah peraturan yang membutuhkan pertemuan formal dari *Saṅgha*. Jika seorang *bhikkhu* melanggar salah satu peraturan darinya, dia harus menjalani masa percobaan atau disiplin yang sesudah itu, apabila dia menunjukkan penyesalan dirinya, dia dapat diterima kembali oleh *Saṅgha* yang tidak kurang dari 20 *bhikkhu*.

Peraturan 2: Larangan melakukan kontak fisik dengan seorang wanita dengan niat penuh gairah. Karena peraturan inilah maka seorang *bhikkhu* menghindari kontak fisik dengan seorang wanita, terutama ketika makanan, minuman atau apapun diberikan secara langsung kepada seorang *bhikkhu*.

Peraturan 3: Berhubungan dengan ucapan cabul kepada seorang wanita, dengan niat penuh gairah.

Peraturan 5: Melarang seorang *bhikkhu* untuk bertindak sebagai perantara dalam hubungan pria dan wanita. Hubungan yang intim adalah salah satu penyebab yang mengikat kita pada lingkaran kelahiran yang berulang-ulang. Maka seorang *bhikkhu* tidak diizinkan untuk melangsungkan upacara pernikahan.

Peraturan 13: Berhubungan dengan ‘*Sikap layaknya perumah-tangga*’ dan ‘*Berkelakuan buruk*’. Seorang *bhikkhu* ‘*bersikap layaknya perumah-tangga*’ jika dia terus menerus berasosiasi secara berlebihan dengan umat awam dan berkelakuan seperti seorang umat awam. ‘*Kelakuan buruk*’ adalah kelakuan yang melampaui tindak-tanduk seorang *bhikkhu* yang terkendali – bermain-main dengan wanita, menyenangkan permainan, berkelakuan secara bodoh, bernyanyi, menari, dan lain-lain.

ANİYATA

Ini adalah dua peraturan yang tidak pasti dimana seorang *bhikkhu* dituduh melakukan pelanggaran dengan seorang wanita di tempat yang tertutup atau tersembunyi oleh seorang umat awam.

Dikatakan tidak pasti karena hasil akhirnya tergantung pada pengakuan *bhikkhu* yang bersangkutan apakah dia melanggarnya atau tidak. Penuduhan tidak dapat diberlakukan kecuali terdapat cukup bukti.

Oleh sebab itu, tidak pantas untuk seorang *bhikkhu* bersama sendirian dengan seorang wanita, terutama di tempat yang tertutup atau tersembunyi.

NISSAGGIYA-PĀCITTIIYA

Ada tiga puluh peraturan yang memerlukan ‘*pengakuan dengan cara melepaskan*.’ Sebagian besar berhubungan dengan kepemilikan dari barang-barang yang tidak diperbolehkan atau diperoleh dengan cara yang tidak diperbolehkan. *Bhikkhu* tersebut harus melepaskan barangnya dan kemudian mengakui pelanggaranannya kepada *bhikkhu* yang lain.

Peraturan 6, 7, dan 8: ‘*Pavāraṇā*’ atau undangan. Pada umumnya, dengan beberapa pengecualian, seorang *bhikkhu* tidak boleh meminta sesuatu dari seorang umat awam kecuali sanak keluarganya atau umat awam telah memberinya undangan.

Undangan yang diberikan umat awam kepada seorang *bhikkhu* dalam hal kebutuhan boleh dilakukan secara lisan atau tertulis, terbatas pada jenis barang, jumlah, harga atau waktu. Misalnya, “*Bhante, selama anda tinggal di sini, jika ada kebutuhan yang anda butuhkan, beritahukan saya dan saya bergembira untuk memenuhi kebutuhan anda.*”

Peraturan 12 dan 13: Barang-barang mewah. *Buddha* senantiasa mengajari siswa-siswanya untuk merasa puas dan memiliki sedikit keinginan, menekankan bahwa barang-barang yang tergolong mewah dilarang untuk seorang *bhikkhu*.

Peraturan 18: Uang. Seorang *bhikkhu* tidak diperbolehkan untuk menerima uang karena dia seharusnya telah melepaskan semua kepemilikan duniawi. Tidak ada pelanggaran bagi seorang *bhikkhu* untuk menangani uang atau barang-barang berharga untuk disimpan apabila umat awam ketinggalan atau sembarang menaruhnya di *Vihāra* atau di rumah mereka sendiri.

Alasan utama *Buddha* melarang seorang *bhikkhu* untuk memiliki uang disebutkan dalam SN 42.10 dimana *Buddha* berkata, “... kepada siapapun uang diperbolehkan, maka kepada dirinya juga lima jenis kesenangan indera diperbolehkan; kepada siapapun lima jenis kesenangan indera diperbolehkan, maka kalian dapat memastikan dia tidak bersikap seperti seorang *bhikkhu*...”

Jika umat awam ingin mempersembahkan uang untuk keberlangsungan *Vihāra*, mereka sebaiknya langsung memasukkannya ke dalam kotak/ buku dana, atau ke dalam rekening bank *Vihāra*, dan lain-lain.

Ada keizinan (pengecualian) dalam buku *Vinaya*, yang disebut keizinan (pengecualian) *Meṇḍaka*, bagi seorang pendukung umat awam untuk mempersembahkan uang sebagai bentuk dukungan pada *bhikkhu*. Uang ini dapat diberikan kepada umat awam yang menangani dana, atau memasukkannya ke dalam kotak/buku dana, dan lain-lain, dan kemudian *bhikkhunya* harus diberitahu tentang hal itu. Karena seorang *bhikkhu* tidak diizinkan untuk menerima uang secara pribadi, uang yang diberikan

sebagai bentuk dukungan pada bhikhu tidak menjadi milik *bhikkhu* tertentu dan oleh sebab itu, tidak dapat dibawa pergi oleh *bhikkhu* tertentu, bahkan jika dia lepas jubah.

Yayasan *Saṅgha* (*Saṅgha Foundation*) adalah cara yang ideal dan praktis zaman sekarang dalam menerima dan mengelola penerimaan uang dan barang-barang untuk kebutuhan *Saṅgha*. Badan pengawas terdiri dari *bhikkhu* dan umat awam. Tetapi, tanah dan bangunan *Vihāra* sepenuhnya menjadi milik *Saṅgha* menurut *Vinaya*, tepatnya sepenuhnya dimiliki⁸ dan diurus oleh *Saṅgha*, yakni pengawasnya lebih di utamakan anggota *Saṅgha*. Umat awam yang dapat diandalkan ditunjuk untuk menangani rekening bank dan urusan keuangan.

Peraturan 19: Melarang seorang *bhikkhu* dari urusan jual beli.

Peraturan 20: Saling tukar-menukar. Seorang *bhikkhu* tidak diperbolehkan tukar-menukar secara langsung dengan umat awam tetapi seorang pendukung umat awam diperbolehkan tukar-menukar barang-barang yang diperbolehkan untuk kebutuhan *bhikkhu*.

Peraturan 23: Jika seorang *bhikkhu* dipersembahkan lima jenis obat-obatan atau kebutuhan tujuh hari, dia boleh menyimpan dan memakainya untuk tujuh hari.

Benda-benda ini adalah *ghee* (mentega cair), mentega⁹, minyak (dari hewan, ikan, dan sayuran), madu, dan gula (semua jenis). Lima jenis obat-obatan ini boleh dikonsumsi oleh *bhikkhu* tersebut kapanpun saja, petang maupun malam harinya.

⁸ Perhatikan bahwa seorang *bhikkhu* tidak memiliki sesuatu yang menjadi milik *Saṅgha*. Kepemilikan *Saṅgha* berarti kepemilikan *Saṅgha* saat sekarang dan masa depan sampai selama-lamanya, dan para *bhikkhu* hanyalah pengawas bagi *Saṅgha*.

⁹ Kata *Pālīnya* adalah '*navanitam*' atau '*nonitam*'. Sesuatu yang nampaknya terbuat dari dadih yang menghasilkan *ghee*. Keju dibuat dari dadih dan mentega menghasilkan *ghee*. Dua-duanya biasa digunakan di Thailand.

Sebelum melewati subuh hari ketujuh, *bhikkhu* tersebut diharuskan menyerahkannya kepada seseorang yang belum *diupasampadā* penuh, yakni seorang umat awam, *Sāmaṇera* atau '*biarawati*'. Jika orang tersebut mempersembahkannya kembali kepada *bhikkhu* tersebut, maka dia boleh menggunakannya lagi untuk tujuh hari berikutnya.

Batas tujuh hari ditentukan untuk menghalangi seorang *bhikkhu* dari penyimpanan sejumlah barang-barang yang berlebihan.

Peraturan 28: *Kaṭhina*. Ini dirayakan setelah berakhirnya tiga bulan musim hujan tiap tahunnya (*vassa*) dari komunitas *bhikkhu* setempat dan periode satu bulan ini merupakan waktu yang sangat populer bagi umat awam untuk mempersembahkan jubah kepada para *bhikkhu*.

ṬĀCITTĪYA

Ada sembilan puluh dua *Pācittiya* (peraturan yang membutuhkan pengakuan).

Peraturan 5: Melarang seorang *bhikkhu* untuk tidur di penginapan yang sama dengan seorang umat awam pria atau *Sāmaṇera* (calon *bhikkhu*) lebih dari tiga malam secara berturut-turut.

Peraturan 6: Melarang seorang *bhikkhu* untuk berbaring di penginapan yang sama dengan seorang wanita, bahkan seorang gadis kecil. Oleh sebab itu, jika seorang *bhikkhu* diundang untuk tinggal bersama umat awam, lebih dikehendaki apabila dia diberikan ruangan yang dapat dikunci untuk dirinya.

Peraturan 7: Melarang seorang *bhikkhu* untuk berbicara lebih dari enam kalimat *Dhamma* kepada seorang wanita kecuali di hadapan seorang pria atau anak laki-laki yang memahami topik pembicaraan.

Sebagai intinya, peraturan ini membatasi seorang *bhikkhu* untuk berbicara seperlunya saja kepada wanita secara sendirian.

Peraturan 8: Melarang seorang *bhikkhu* untuk berbicara tentang pencapaian supranormal dirinya kepada seseorang yang belum *diupasampadā* penuh. Pencapaian supranormal berarti pencapaian *Jhāna* (meditasi penyerapan), kekuatan adi duniawi, atau tingkat kesucian *Ariya* (seorang yang Mulia).

Peraturan 9: Melarang seorang *bhikkhu* dalam mengungkapkan pelanggaran/kesalahan berat (yakni *Pārājika* atau *Sanghādisesa*) *bhikkhu* lain kepada seseorang yang belum *diupasampadā* penuh, terkecuali *Saṅgha* memberinya wewenang.

Peraturan 10: Seorang *bhikkhu* tidak boleh menggali tanah yang mengandung kehidupan – ulat, serangga, dan sebagainya... diizinkan bagi seorang *bhikkhu* untuk memberi petunjuk kepada seseorang yang belum *diupasampadā* penuh untuk menggali tanah, misalnya, “Kita memerlukan lubang sampah”. Tidak masalah bagi seorang *bhikkhu* untuk menggali permukaan yang sebagian besar batu, kerikil, atau pasir, dan timbunan tanah apapun atau tanah liat yang lembab kurang dari empat bulan lamanya.

Peraturan 11: Seorang *bhikkhu* juga tidak diperbolehkan untuk merusak tanaman, termasuk rumput, bunga, buah-buahan, dan seterusnya. Peraturan ini ditetapkan supaya tidak melukai perasaan orang-orang yang menganggap tumbuhan memiliki nyawa.

Ketika seorang *bhikkhu* dipersembahkan buah-buahan segar, tauge, akar umbi, atau bagian tanaman lainnya dengan kehidupan di dalamnya, pendonor awam seharusnya membuang bijinya atau secara simbolis ‘membuatnya dapat dimakan’ dengan memotongnya dengan pisau, merusaknya dengan kuku atau api, kecuali *bhikkhu* tersebut dapat dengan mudah mengeluarkan bijinya.

Peraturan ke 10 dan 11: melarang seorang *bhikkhu* untuk terlibat dalam urusan pertanian, membuatnya bergantung pada dukungan umat awam. Ini juga menunjukkan bahwa umat awam harus membantu memelihara *Vihāra*, yakni memotong rumput atau semak belukar, tanaman atau memindahkan pohon-pohon apabila diperlukan, dan seterusnya.

Peraturan 37 dan 38: Makan pada waktu yang tepat. Waktu makan yang tepat bagi seorang *bhikkhu* adalah dalam periode antara subuh¹⁰ sampai dengan waktu matahari mencapai elevasi tertinggi, sering disebut '*tengah hari*' tetapi di Malaysia dan Singapura, waktunya adalah sekitar jam 1.15 petang.

Dalam selang waktu ini, seorang *bhikkhu* boleh menerima makanannya yang kemudian harus dikonsumsi dalam periode tersebut. Dia tidak diperbolehkan untuk menyimpan makanan yang tidak habis dimakan untuk keesokan harinya terkecuali pada saat dilanda kelaparan. Seseorang yang belum *diupasampadā* penuh boleh melakukannya.

Seorang *bhikkhu* diperbolehkan untuk mengonsumsi jenis obat-obatan berikut kapanpun saja:

(i) Kebutuhan seumur hidup: obat-obatan farmasi, pil vitamin, buah obat-obatan (mis buah pala, buah zaitun), daun obat-obatan (jamu), akar obat-obatan (mis ginseng, jahe), garam, sari tumbuhan (mis marmite), miso (petis kacang kedelai), coklat, kopi, teh.

Ada sedikit perbedaan di antara negara-negara Buddhis dalam hal apa yang diperbolehkan. Seorang *bhikkhu* boleh menyimpan obat-obatan ini sepanjang hidupnya tanpa perlu untuk dipersembahkan kembali.

(ii) Lima jenis obat-obatan: Rujuklah pada bagian *Nissaggiya-Pācittiya*, peraturan 23.

¹⁰ Menurut Kitab Komentari, ini adalah ketika ufuk timur mulai menjadi terang.

(iii) Sari jus buah setelah ditapis, termasuk jus tebu. Jika seorang *bhikkhu* tidak sehat dia juga diperbolehkan untuk minum sop bubur setelah ditapis, sop buncis setelah ditapis, sop daging setelah ditapis.

Peraturan 40: Melarang seorang *bhikkhu* untuk mengonsumsi makanan yang belum dipersembahkan. Maka, merupakan suatu keharusan secara tradisi agar makanan diserahkan secara formal oleh seorang donatur ke tangan seorang *bhikkhu* atau ke dalam mangkuknya.

Peraturan 44 dan 45: Melarang seorang *bhikkhu* untuk duduk sendirian dengan seorang wanita di tempat yang tertutup atau tersembunyi – serupa dengan peraturan *Aniyata*.

Peraturan 48 – 50: Melarang seorang *bhikkhu* untuk pergi melihat pendirian daerah militer, pertempuran, pengaturan pertempuran atau peninjauan resimen, tanpa suatu alasan yang layak, misalnya ketika memberikan khotbah *Dhamma*, mengunjungi sanak keluarga yang sakit, dan seterusnya.

Peraturan 51: Larangan terhadap minuman beralkohol, yakni jika warna, bau atau rasa dari alkohol nyata. Bersamaan dengan peraturan ini, obat bius yang menyebabkan kelalaian dan kecanduan juga dilarang.

Peraturan 65: Seorang kandidat untuk *upasampadā* penuh sebagai seorang *bhikkhu* harus berusia 20 tahun atau lebih.

Dewasa ini, nampaknya tidak ada suatu batas usia muda yang tetap untuk diterima sebagai seorang *Sāmaṇera* (seharusnya berusia 15 tahun) sepanjang anak laki-laki tersebut dapat mencuci, makan dan menjaga diri sendiri. Juga nampaknya tidak ada suatu batas usia lanjut untuk memasuki *Saṅgha*, sepanjang kandidatnya tidak lemah berkenaan dengan usianya dan memenuhi persyaratan umum lainnya.

Peraturan 67: Melarang seorang *bhikkhu* dari bepergian untuk suatu perjalanan (keluar dari kota) dengan seorang wanita dengan suatu

kesepakatan yang disetujui terlebih dahulu, terkecuali ada bahaya.

Peraturan 74 dan 75: Melarang seorang *bhikkhu* untuk bertindak dengan jalan kekerasan terhadap *bhikkhu* yang lain.

Peraturan 84: Seorang *bhikkhu* tidak seharusnya mengambil barang-barang yang sembarangan ditaruh atau ditinggalkan bahkan untuk menyimpannya, terkecuali di dalam bangunan *Vihāra* atau di rumah yang dikunjungi *bhikkhu* tersebut.

Peraturan 87: Melarang seorang *bhikkhu* dari pemakaian perabotan tinggi dan besar (tempat tidur, sofa, kursi, dan sebagainya.) karena mereka dianggap sebagai mewah dan tidak sesuai untuk seorang *bhikhu*.

Ada saat-saat tertentu ketika seorang *bhikkhu* boleh menggunakan kursi yang tinggi dan besar di *Vihāra*, mis. ketika sedang berkhotbah *Dhamma*. Seorang *bhikkhu* juga boleh duduk di perabotan tinggi dan besar ketika mengunjungi rumah seorang umat awam.

Peraturan 88: Melarang perabotan yang dilapisi oleh katun, karena mereka dianggap terlalu mewah untuk seorang *bhikkhu*. Pokok dari peraturan ini adalah bahwa para *bhikkhu* tidak boleh menggunakan perabotan yang mewah dan berlebihan, tetapi dewasa ini katun tidak masuk dalam kategori ini.

ĀTIDESANĪYA

Ada empat peraturan yang membutuhkan pengakuan.

Peraturan 4: Jika sejumlah *bhikkhu* hidup di area hutan yang terpencil dimana terdapat laporan tentang perampokkan dan penyerangan terhadap orang yang bepergian, para *bhikkhu* diharuskan untuk memberitahukan tentang bahaya tersebut kepada umat awam yang berkeinginan untuk mengunjungi mereka.

SEKHIYA

Ada tujuh puluh lima *Sekhiya* atau Peraturan Pelatihan, yang sebagian besar membicarakan tentang kelakuan dari seorang *bhikkhu*.

Peraturan 57 – 72: Mengajarkan *Dhamma* pada umat awam. Jika seorang umat awam tidak memiliki sikap hormat, seorang *bhikkhu* tidak seharusnya mengajarnya *Dhamma*, misalnya umat awam tersebut duduk di tempat duduk yang lebih tinggi, berbaring atau memakai topi.

ADHIKARAṆA-SAMATHA

Ada tujuh peraturan dalam menyelesaikan proses legal yang hanya berhubungan dengan *bhikkhu*.

SEBERAPA MACAM PERATURAN LAINNYA

Informasi lainnya yang bermanfaat bagi umat awam:

Memberi hormat

Ketika seseorang memasuki *Vihāra*, biasanya memberi hormat terlebih dahulu kepada rupang *Buddha*, bila ada, dan kemudian kepada komunitas para *bhikkhu*. Ketika hendak pergi, seseorang memberi hormat kepada para *bhikkhu*, dan kemudian kepada rupang *Buddha*. Ketika seseorang memberi hormat kepada para *bhikkhu*, cukuplah untuk memberi hormat pada kepala *Vihāra* saja, untuk mewakili komunitas para *bhikkhu*.

Di *Vihāra*, memberi hormat biasanya berarti melakukan sujud lima-titik¹¹ tiga kali. Di tempat terbuka, cukup untuk ber '*añjali*', yakni menyatukan kedua telapak tangan untuk memberi hormat.

¹¹Membungkuk di lantai dengan dahi, dua telapak tangan, dan dua siku menyentuh tanah.

Makanan

Makan daging diperbolehkan bagi seorang *bhikkhu* apabila dia tidak (i) melihatnya, (ii) mendengarnya, atau (iii) mencurigai bahwa binatang tersebut secara khusus dibunuh untuk dirinya. *Buddha* menolak permintaan untuk menetapkan peraturan bahwa *bhikkhu* harus menjadi vegetarian.¹²

Pācittiya peraturan 39 melarang seorang *bhikkhu* untuk meminta hidangan mewah kecuali untuk berbagai alasan kesehatan yang dapat diterima, atau pendonor adalah sanak keluarga, atau suatu undangan telah dilakukan. Di sisi lain, seorang *bhikkhu* dinasehati oleh *Buddha* untuk meninggalkan residen tersebut apabila zat/intisari makanannya tidak mencukupi.

Terkecuali pada saat kelaparan, seorang *bhikkhu* tidak diperbolehkan untuk memasak, walaupun diizinkan untuk memanasinya kembali. Tetapi, seorang *Sāmaṇera* diperbolehkan untuk memasak.

Seorang *bhikkhu* tidak diperbolehkan untuk makan bersama, dari baki atau mangkuk makanan yang sama, dengan siapapun juga kecuali para *bhikkhu* yang melatih *Dhamma-Vinaya* yang sama dengan dirinya.

Penghidupan Salah

Seorang *bhikkhu* tidak diperbolehkan untuk mempraktekkan ilmu membaca garis tangan dan meramal nasib; untuk meramal cuaca, gangguan-gangguan, wabah; menginterpretasikan tanda-tanda dan petanda lainnya; untuk menentukan apakah lokasi untuk bangunan yang diusulkan memiliki keberuntungannya atau tidak; mempraktekkan ilmu gaib; bertindak sebagai dokter, terkecuali kepada sanak keluarga dan kenalan dekat.

Penjelasan yang lebih merinci diberikan di beberapa *Sutta Dīgha Nikāya*, misalnya *Sāmaññaphala Sutta* dan *Ambaṭṭha Sutta*.

Cara-cara Memberi Salam

Masing-masing negara memiliki cara yang berbeda-beda dalam memberi

¹² Cūllavagga, Bab 7.

salam pada seorang *bhikkhu*, tetapi pada zaman *Buddha*, para *bhikkhu* biasanya dipanggil *Bhante*, yang berarti 'Yang Mulia', oleh umat awam. *Buddha* memanggil siswanya dengan sebutan *Bhikkhu*, tetapi tidak sopan bagi seorang umat awam untuk memanggil seorang *bhikkhu* dengan kata ini.

Biarawati yang menjalani delapan peraturan atau sepuluh peraturan *Sīla* dapat dipanggil Saudari, dan calon *bhikkhu* yang menjalani sepuluh peraturan *Sīla* dapat dipanggil *Sāmaṇera* oleh umat awam.

Etika Berpakaian

Seseorang harus berpakaian yang sopan ketika memasuki *Vihāra*. Pakaian tidak boleh yang terbuka atau memancing/mengundang.

Membina Hubungan

Buddha menginstruksikan *bhikkhu* pengikutnya untuk tidak berhubungan dengan *bhikkhu* yang mengikuti *Dhamma-Vinaya* yang berbeda. Berhubungan di sini berarti makan bersama dari baki atau mangkuk makanan yang sama, tidur dalam atap yang sama, membaca *Pāṭimokkha* bersama atau melakukan rutinitas formal dari *Saṅgha* (*Saṅghakamma*) bersama-sama.

Bhikkhu Theravāda dan *Mahāyāna* mengikuti *Dhamma-Vinaya* yang berbeda karena buku-buku mereka, terutama buku-buku *Dhamma* (yakni *Sutta* atau khotbah), adalah berbeda dan bahkan tidak jarang berkontradiksi. Pelatihan mereka, terutama *Vinaya*, pada umumnya juga cukup berbeda.

Senioritas

Senioritas dari seorang *bhikkhu* dihitung berdasarkan jumlah 'vassa' (musim hujan) yang telah dijalani. Penyusunan tempat duduk bagi para *bhikkhu* dilakukan sesuai dengan senioritas mereka, dengan para *bhikkhu* yang senior di sisi kanan.

Ketika seorang *bhikkhu* lepas jubah, dia kehilangan seluruh masa ‘*vassa*’ nya. Apakah dia dapat ditahbiskan kembali atau tidak, tergantung pada apakah seorang pemberi *Sīla* (Guru) bersedia untuk mengtahbiskan dia. Ketika seorang *bhikkhu* ditahbiskan kembali di tradisi lain, misalnya *Mahāyāna* ke *Theravāda*, atau bahkan *Theravāda* ke *Theravāda*, dia kehilangan seluruh masa ‘*vassa*’ sebelumnya karena dia harus lepas jubah untuk ditahbiskan kembali.

Ketergantungan

Di *Mahāvagga*, Bab 1, dikatakan bahwa seorang *bhikkhu* yang baru (kurang dari lima *vassa*) harus hidup bergantung pada (*nissaya*) seorang *bhikkhu* senior yang mampu dan berpengalaman (sekurangnya sepuluh *vassa*) sehingga dia dapat berlatih di bawah guru ini. Pengecualian diberikan ketika *bhikkhu* baru berkeinginan untuk berjuang sendirian di dalam hutan dan tidak sedang menerima bimbingan; ketika dia sakit dan tidak sedang menerima bimbingan; ketika dia sedang merawat seorang *bhikkhu* yang sakit dan tidak sedang menerima bimbingan; ketika dia pergi ke jalan besar dan tidak sedang menerima bimbingan. Tetapi, jika seorang *bhikkhu* terus-terusan tidak berpengalaman, tidak mampu, dia perlu untuk hidup dalam ketergantungan sepanjang hidupnya.

Di *Mahāvagga*, Bab 2, dikatakan bahwa seorang *bhikkhu* yang tidak berpengalaman dan tidak tahu tidak diperbolehkan untuk mengunjungi tempat-tempat jauh tanpa ditemani oleh seorang *bhikkhu* yang mampu dan berpengalaman. Juga dinyatakan disini bahwa seorang *bhikkhu* yang mampu dan berpengalaman, pada dasarnya mahir dalam *Dhamma-Vinaya*, bijaksana, bersungguh-sungguh, cermat, berkeinginan untuk berlatih diri, seseorang yang kepadanya tradisi telah diturunkan.

ΣESIMPULAN

Di AN 3.129 *Buddha* berkata: “*Para bhikkhu, ada tiga hal ini yang bersinar terang yang dapat dilihat oleh semua orang, yang tidak tersembunyi. Apakah yang tiga itu? Cahaya bulan yang bersinar yang dapat dilihat oleh*

semua orang ; tidak tersembunyi. Cahaya dari matahari juga sedemikian. Dhamma-Vinaya dari seorang Tathāgata bersinar untuk dapat dilihat oleh semua orang, tidak tersembunyi.”

Tetapi, di *Vinaya Piṭaka* (*Mahāvagga*, Bab 2), para *bhikkhu* tidak diperbolehkan untuk membaca peraturan kedisiplinan *bhikkhu* (*Pātimokkha*) di hadapan umat awam. Ini kemungkinan menunjukkan bahwa umat awam tidak didorong untuk mengetahui terlalu banyak tentang peraturan kesidiplinan *bhikkhu* karena mereka bisa mengkritik berlebihan tentang para *bhikkhu*, dan ini merupakan *Kamma* tak bajik.

Di AN 3.85, dinyatakan bahwa bahkan *Ariya* dapat melakukan pelanggaran terhadap peraturan minor, dan di DN 16, *Buddha* mengizinkan penghapusan peraturan minor walaupun mereka tidak disebutkan secara jelas.

Di AN 6.54, *Buddha* berkata bahwa seseorang menggali sebuah lubang yang besar untuk dirinya sendiri ketika dia mencaci seorang *bhikkhu* *Buddhis* yang memiliki pandangan benar. Dengan demikian, umat awam harus berhati-hati untuk tidak mengkritik para *bhikkhu* secara berlebihan ketika pemahaman *Dhamma-Vinaya* mereka tidak luas maupun mendalam.

Di MN 142, *Buddha* berkata bahwa pemberian yang diberikan kepada orang biasa yang tidak bermoral bisa menghasilkan pahala ribuan kali. Pemberian yang diberikan kepada orang biasa yang bermoral bisa menghasilkan pahala ratusan ribu kali. Pemberian kepada petapa sekte luar yang terbebas dari nafsu terhadap kesenangan indera (yakni seseorang yang telah mencapai *Jhāna*, suatu keadaan mental yang cemerlang) bisa menghasilkan pahala beratus-ratus ribu kali. Pemberian kepada seorang *Ariya* tidak terhitung, tidak terukur.

Kemudian *Buddha* berkata, “Di masa depan, *Ānanda*, akan ada anggota dari suatu kelompok (yakni para *bhikkhu*) yang berleher-kuning, tidak bermoral, berkarakter jahat. Orang-orang akan memberikan pemberian kepada orang-orang yang tidak bermoral ini atas nama *Saṅgha*. Bahkan dengan itu, Saya katakan, persembahan yang diberikan kepada *Saṅgha* adalah tidak

terhitung, tidak terukur. Dan saya katakan tidak memungkinkan, pemberian yang diberikan secara individu menghasilkan pahala yang lebih besar dari persembahan yang diberikan kepada Saṅgha.”

Dengan demikian, umat awam didorong untuk mendukung para *bhikkhu* atau *Vihāra* untuk kebaikan *Saṅgha*, daripada hanya mendukung beberapa *bhikkhu* pilihan. Kapanpun mereka bisa, umat awam harus membantu para *bhikkhu* dalam menjalankan *Sīla* mereka, misalnya dengan menyediakan transportasi bagi para *bhikkhu*; membantu memelihara tanah *Vihāra*; menanyakan apa yang perlu dilakukan untuk *Vihāra*; dan sebagainya.

Jika mereka melihat seorang *bhikkhu* yang tidak melatih *Vinaya* dengan baik, mereka dapat memberikan kritik yang membangun pada *bhikkhu* tersebut atau mendiskusikan hal ini dengan *bhikkhu* tersebut, daripada berucap yang tidak baik di belakangnya. Tidak mudah bagi seorang *bhikkhu* untuk menemukan kebahagiaan dalam jubah (SN 38.16). Umat awam harus memberikan bukan hanya dukungan material kepada seorang *bhikkhu* tetapi juga dukungan moral dan semangat kepadanya untuk terus melatih kehidupan suci “*semurni dan sekilat kulit kerang.*”

“Para bhikkhu, kehidupan suci ini tidak dijalankan untuk menipu atau mengesankan orang. Tidak berhubungan dengan pengumpulan, keuntungan dan ketenaran. Tidak berhubungan dengan ramainya gossip, tidak juga dengan ide ‘biarlah orang-orang mengenalku sebagai ini dan itu!’

Tetapi, para bhikkhu, kehidupan suci ini dijalankan dengan tujuan pengendalian-diri, dengan tujuan pelepasan, dengan tujuan ketidak-terikatan dari nafsu, dengan tujuan membuatnya berhenti.”

~ Āṅguttara Nikāya 4.3.25

“Para bhikkhu, ketiga jenis orang ini muncul di dunia, muncul dengan membawa manfaat bagi orang banyak, dengan belas kasih kepada dunia, untuk kebaikan, untuk manfaat, untuk kebahagiaan dewa dan umat manusia. Apakah yang tiga itu?

Di sini, para bhikkhu, Yang Terberkahi muncul di dunia, Arahata, Yang sepenuhnya Tercerahkan..Selanjutnya, para bhikkhu, pengikut dari Yang Terberkahi, siswa Arahata....Kemudian lagi, para bhikkhu, pengikut dari Yang Terberkahi, seorang pelajar, yang menempuh Sang Jalan, yang telah banyak mendengar (khotbah-khotbah), yang menuruti peraturan kelakuan baik....”

~ Itivuttaka 3.4.5



The Buddha's View On Meat Eating

PANDANGAN BUDDHA
TENTANG MAKAN DAGING

VI

Penerjemah :
Rety Chang Ekavatti S.Kom, BBA

Penyunting :
Paulus Nāṇavaddhano, S.Kom., M.T.



PANDANGAN BUDDHA TENTANG MAKAN DAGING

PENDAHULUAN

Makan daging merupakan topik yang sangat sensitif. Ada beragam pandangan tentang makan daging dan setiap pandangan mungkin benar pada batas tertentu, tetapi pandangan-pandangan tersebut mungkin saja tidak bijaksana. Dalam hal ini, kita harus mengesampingkan pandangan pribadi kita dan bersikap lebih terbuka untuk melihat pandangan *Buddha*. Hal ini penting sekali karena Beliau adalah *Tathāgata* yang mengetahui dan melihat.

Sutta dan *Vinaya* akan menjadi sumber referensi kita karena di AN 4.180, *Buddha* berkata bahwa jika *bhikkhu* tertentu mengatakan sesuatu, yang diklaim sebagai sabda *Buddha*, maka perkataan tersebut haruslah dibandingkan dengan *Sutta* (kumpulan khotbah) dan *Vinaya* (disiplin *kebhikkhuan*). Jika perkataan tersebut sesuai dengan *Sutta* dan *Vinaya*, maka kita dapat menerimanya sebagai sabda *Buddha*.

Pertimbangan selanjutnya adalah *Sutta* dan *Vinaya* mana yang menjadi acuan kita? Walaupun berbagai mazhab Buddhis mempunyai penafsiran yang berbeda tentang ajaran *Buddha*, umumnya semua setuju bahwa empat *Nikāya* (Kumpulan-kumpulan), yaitu, *Dīgha Nikāya*, *Majjhima Nikāya*, *Saṃyutta Nikāya*, dan *Aṅguttara Nikāya*, dan beberapa buku dari *Khuddhaka Nikāya*, adalah khotbah-khotbah tertua otentik *Buddha*. Lebih lanjut, buku-buku kumpulan tertua ini konsisten secara keseluruhannya, mengandung rasa pembebasan, sementara buku-buku belakangan

terkadang berisikan ajaran yang kontradiktif.

Buku-buku *Vinaya* dari berbagai mazhab Buddhis semuanya cukup serupa dengan *Vinaya Therāvada*. Untuk alasan ini, *sutta-sutta* kumpulan tua dan *Vinaya Therāvada* akan menjadi sumber referensi kita.

REFERENSI SUTTA

Majjhima Nikāya 55

Khotbah ini penting sekali karena disini *Buddha* menyatakan dengan jelas pendapat Beliau tentang makan daging.

Tabib Raja, *Jivaka Komarabhacca*, datang mengunjungi *Buddha*. Setelah memberi penghormatan, dia berkata: “Yang Mulia, saya telah mendengar hal ini: ‘Mereka menyembelih makhluk hidup untuk *Samāna Gotama* (yaitu *Buddha*); *Samāna Gotama* dengan sadar memakan daging yang dipersiapkan kepadanya dari binatang yang dibunuh untuk dirinya’...”; dan bertanya apakah hal ini memang benar.

Buddha menyangkali hal ini, menambahkan “*Jivaka*, saya nyatakan bahwa dalam tiga hal daging tidak diijinkan untuk dimakan: apabila dilihat, didengar atau dicurigai (bahwa makhluk hidup tersebut telah secara khusus disembelih untuk dirinya) ... Saya nyatakan bahwa dalam tiga hal daging diijinkan untuk dimakan: ketika tidak dilihat, didengar, atau dicurigai (bahwa makhluk hidup tersebut telah secara khusus disembelih untuk dirinya)”

Lebih lanjut, *Buddha* menambahkan: “Jika seseorang menyembelih suatu makhluk hidup untuk *Tathāgata* (yaitu *Buddha*) atau para siswanya, dia menimbun banyak kamma buruk dalam lima hal ... (i) Ketika dia berkata: ‘Pergi dan giring makhluk hidup itu’ ... (ii) Ketika makhluk hidup itu menderita kesakitan dan kesedihan ketika dijerat dengan lehernya yang terikat ... (iii) Ketika dia berkata: ‘Pergi dan sembelihlah makhluk hidup itu’ ... (iv) Ketika makhluk hidup itu mengalami kesakitan dan kesedihan

karena disembelih ... (v) Ketika dia mempersembahkan kepada Tathāgata atau para siswanya dengan makanan yang tidak diijinkan ”

Jadi kita dapat menyimpulkan bahwa *Buddha* membedakan antara daging yang diijinkan¹ dengan tiga kondisi dan daging yang tidak diijinkan. Ini adalah kriteria yang paling penting sehubungan dengan makan daging.

Aṅguttara Nikāya 8.12

Jendral Siha, seorang pengikut *Nigantha*, beralih ke ajaran *Buddha* setelah dia belajar *Dhamma* dari *Buddha*.

Dia mengundang *Buddha* dan rombongan *bhikkhu* ke rumahnya hari berikutnya untuk bersantap, dan menyediakan daging dan makanan lainnya. Para *Nigantha*, yang cemburu karena seorang umat awam yang terkemuka dan berpengaruh telah pergi ke perkemahan *Buddha*, menyebarkan rumor bahwa *Jendral Siha* telah membunuh seekor binatang besar dan memasaknya untuk *Samāna Gotama*, “... dan *Samāna Gotama* akan memakan daging tersebut, mengetahui bahwa daging itu memang dimaksudkan untuk dirinya, perbuatan itu dilakukan untuk kepentingannya.’

Ketika berita ini sampai ke telinga *Jendral*, dia menolak tuduhan mereka, berkata: “ ... Sudah lama tuan-tuan yang terhormat ini (*Nigantha*) sudah berniat untuk meremehkan *Buddha* ... *Dhamma* ... *Saṅgha*”: tetapi mereka tidak dapat mengganggu Yang Terberkahi dengan fitnahan kejam, kosong, bohong, yang tak benar. Tidaklah demi menopang hidup, kita dengan sengaja merampas hidup makhluk manapun.

Ini adalah salah satu khotbah yang dengan jelas menunjukkan bahwa *Buddha* dan *bhikkhunya* makan daging. Juga, kita lihat bahwa daging dari binatang yang sudah mati ketika dibeli, diijinkan untuk dimakan, tetapi

¹ Dengan pengecualian dari sepuluh jenis daging yang dilarang untuk para *bhikkhu*: manusia, gajah, kuda, anjing, hyena, ular, beruang, singa, harimau, dan macan tutul. Rujuklah pada *Mahāvagga*, Book of the Discipline: Buku 4, halaman 298 s.d. 300. The Book of Discipline adalah terjemahan berbahasa Inggris dari kitab *Vinaya* (dalam Bahasa *pāli*) oleh *Pāli Text Society*, Inggris.

tidak diijinkan apabila binatangnya masih hidup.

Aṅuttara Nikāya 5.44

Ini tentang seorang umat awam, *Ugga*, yang mempersembahkan beberapa pilihan makanan yang baik untuk *Buddha*: di antaranya adalah daging babi yang dimasak dengan buah jujube yang diterima oleh *Buddha*. Sekali lagi, ini jelas bahwa *Buddha* dan para siswanya makan daging.

Sutta Nipata 2.2

Disini *Buddha* mengingat kembali suatu peristiwa pada kehidupannya yang lampau pada masa *Buddha Kassapa*. *Buddha Kassapa* adalah gurunya saat itu.

Pada suatu ketika saat seorang petapa sekte luar bertemu dengan *Buddha Kassapa* dan mencacinya karena makan daging, yang dikatakannya sebagai noda dibandingkan dengan konsumsi makanan vegetarian.

Buddha Kassapa membalas: “Membunuh ... melukai mencuri, berbohong, menipu ... berzinah; inilah noda. Bukan makan daging.

... Mereka yang kasar, sombong, memfitnah, curang, jahat ... kikir ... inilah noda. Bukan makan daging.

... Kemarahan, keangkuhan, sifat keras kepala, kebencian, penipuan, keirihatian, pembualan ... inilah noda. Bukan makan daging.

... Mereka yang bermoral buruk, dengki ... congkak ... menjadi orang yang paling keji, melakukan perbuatan demikian, inilah noda. Bukan makan daging.”

REFERENSI VINAYA

Pāṭimokkha: Pācittiya 39

Dalam disiplin kebhikkhuan, seorang *bhikkhu* tidak diijinkan untuk

meminta makanan khusus tertentu. Tetapi, sebuah pengecualian diijinkan di *Pāṭimokkha* (peraturan *bhikkhu*) ketika *bhikkhu* itu sakit. Dalam keadaan ini, *bhikkhu* diijinkan untuk meminta produk dari susu, minyak makan, madu, gula, ikan, daging ... Dengan jelas, ikan dan daging diijinkan untuk para *bhikkhu*.

Buku Kedisiplinan: Buku Keempat²

Dalam *Mahāvagga*, sepuluh jenis daging dilarang bagi para *bhikkhu*: manusia, gajah, kuda, anjing, hyena, ular, beruang, singa, harimau, dan macan tutul. Kita dapat menyimpulkan dari sini bahwa daging dari binatang lain diijinkan, dengan terpenuhinya tiga kondisi untuk ‘daging yang diijinkan’, misalnya daging babi, daging sapi, ayam, dan lain sebagainya.

Buku Kedisiplinan : Buku Keempat³

Sup daging yang jernih diijinkan bagi *bhikkhu* yang sakit.

Buku Kedisiplinan : Buku Pertama⁴

Beberapa *bhikkhu* menuruni lereng dari Puncak Burung Nasar. Mereka melihat sisa hewan yang mati terbunuh oleh singa, menyuruh umat memasaknya dan memakannya. Di lain waktu, *bhikkhu* yang lain melihat sisa hewan yang mati terbunuh oleh harimau ... sisa hewan yang mati terbunuh oleh macan tutul ... dan lain sebagainya ... menyuruh umat memasaknya dan memakannya.

Kemudian para *bhikkhu* ragu apakah itu sudah termasuk mencuri. *Buddha* memberikan pengecualian kepada mereka dengan mengatakan tidak ada pelanggaran dalam mengambil apa yang menjadi milik binatang. Sekali lagi, di sini kita melihat bahwa para *bhikkhu* makan daging dan *Buddha* tidak mengkritik atau melarang hal itu.

Buku Kedisiplinan : Buku Kedua⁵

Ini adalah kejadian ketika Arahat Bhikkhuni Uppalavanna ditawarkan

² Halaman 298 s.d. 300

³ Halaman 281

⁴ Halaman 98

⁵ Halaman 36 s.d. 38

sebagian daging matang. Keesokan paginya, setelah mempersiapkan daging di biara wanita, dia pergi ketempat dimana *Buddha* sedang tinggal untuk mempersembahkan kepadanya. Seorang *bhikkhu*, mewakili *Buddha*, menerima persembahan itu dan mengatakan bahwa *Uppalavanna* telah menyenangkan *Buddha*.

Jelaslah bahwa *Buddha* memakan daging; apabila tidak, *Arahat Bhikkhuni Uppalavanna* tidak akan mempersembahkannya.

Buku Kedisiplinan : Buku Kelima⁶

Bhikkhu Devadatta merencanakan untuk memecah-belah komunitas para *bhikkhu* dengan meminta *Buddha* untuk menetapkan lima aturan, salah satunya adalah para *bhikkhu* tidak diijinkan makan ikan dan daging.

Buddha menolak, dengan berkata : “*Ikan dan daging sepenuhnya murni berdasarkan tiga hal: jika tidak dilihat, didengar atau dicurigai (telah dibunuh secara khusus untuk seseorang).*”

Buddha bersabda bahwa seorang *bhikkhu* harus mudah disokong. Jika seorang *bhikkhu* menolak untuk memakan jenis makanan tertentu (baik daging maupun sayuran) maka dia tidak mudah disokong.

BERBAGAI ALASAN *BUDDHA* MENGIJINKAN MAKAN DAGING

Tidak Ada *Kamma* Langsung dari Pembunuhan

Buddha berkata: “*Ikan dan daging sepenuhnya murni (parisuddha)*”⁷ artinya tidak ada *kamma* langsung⁸ (perbuatan yang disertai kehendak) dari pembunuhan jika binatang itu tidak dilihat, didengar atau dicurigai telah dibunuh secara khusus untuk seseorang.

Tanpa tiga kondisi ini, ada unsur *kamma* tak bajik dan, oleh karenanya, daging jenis itu tidak diijinkan.

⁶ Halaman 276 s.d. 277

⁷ Buku Kedisiplinan: Buku 5, halaman 276 s.d. 277

⁸ Baca “Bab II. Hanya Kitalah Yang Dapat Menolong Diri Kita Sendiri”

Walaupun *Buddha* mengijinkan makan daging, Beliau berkata di AN 4.261 bahwa kita menciptakan *kamma* tak baik jika kita secara langsung mendorong terjadinya pembunuhan, menyetujui dan berbicara dengan bangga akan hal itu. Karena itu di AN 5.177 *Buddha* berkata bahwa seorang umat awam tidak boleh berdagang daging, yang dijelaskan di kitab komentar sebagai pengembangbiakan dan menjual babi, ternak, ayam dan lain sebagainya untuk disembelih. Demikian pula, tidak diijinkan untuk memesan, misalnya sepuluh ekor ayam untuk keesokan harinya jika sejumlah binatang tersebut dimaksudkan disembelih untuk seseorang.

Vegetarian Tidak Cocok dengan Cara Hidup Para *Bhikkhu* Buddhis

Seorang *bhikkhu* seyogianya pergi meminta sedekah (mengemis) untuk makanannya kecuali dia (i) diundang untuk bersantap, (ii) makanan itu dibawa ke *Vihāra*, atau (iii) makanan itu dimasak di *Vihāra*. Dia tidak diijinkan untuk memasak makanan, menyimpan makanan untuk keesokan harinya, atau melibatkan diri dalam kegiatan bercocok tanam untuk menyokong dirinya sendiri. Dengan begitu, mengemis adalah salah satu dari dasar /landasan dari cara hidup para *bhikkhu* Buddhis.

Hal ini dapat dilihat di suatu negara Buddhis (misalnya Thailand) dimana seorang *bhikkhu* mempunyai kebebasan dan dukungan untuk sepenuhnya berlatih sesuai dengan ajaran *Buddha*. Di sana kita melihat bukan hanya para *bhikkhu* tradisi kehutanan yang pergi meminta sedekah tetapi juga para *bhikkhu* dari kota kecil dan besar mengemis makanan setiap hari.

Karena seorang pengemis tidak pantas memilih-milih, seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, vegetarianisme tidak cocok dengan cara hidup para *bhikkhu* Buddhis - - yang mungkin merupakan alasan lain mengapa *Buddha* menolak permintaan *Devadatta* seperti yang disebutkan sebelumnya.

Argumentasi Permintaan dan Penyediaan

Beberapa orang beragumen bahwa walaupun dengan tiga kondisi yang disebutkan sebelumnya, seseorang pantas dicela karena makan daging menyebabkan adanya permintaan yang harus diimbangi dengan penyediaan dengan pembunuhan binatang. Dengan kata lain, makan

semut, dan serangga lainnya, dan lain-lain. Seperti di Australia contohnya, kangguru dan kelinci dibunuh setiap hari karena mereka memakan hasil panen.

Banyak barang yang umumnya dimanfaatkan setiap orang dengan mengorbankan nyawa berbagai makhluk hidup. Sebagai contoh, sutera dibuat dengan pengorbanan ulat sutera yang tidak terhitung jumlahnya, dan lapisan lak putih¹⁰ dari serangga lak yang tidak terhitung jumlahnya.

Kosmetik mengandung sejumlah besar unsur pokok hewani. Banyak zat tambahan makanan, seperti: pewarna, penyedap, pemanis, juga menggunakan unsur pokok hewani. Produk keju menggunakan dadih susu yang diekstrak dari perut anak sapi untuk mengentalkan susu.

Produk kulit dan bulu tentunya terbuat dari kulit binatang yang dibunuh untuk tujuan ini. Film fotografis menggunakan gelatin yang diperoleh dengan mendidihkan kulit, urat daging dan tulang dari binatang.

Bahkan pupuk untuk sayur-sayuran dan pohon buah sering menggunakan tulang ikan kering yang digiling, dan sisa potongan ikan lainnya. Penggunaan susu sapi dan madu juga melibatkan banyak kekejaman terhadap binatang dan serangga terkait.

Semua ini menunjukkan bahwa sungguh sulit untuk tidak terlibat dalam satu cara atau yang lain dalam kekejaman yang terjadi pada binatang-binatang.

Jadi seandainya seseorang menjadi vegetarian, seseorang hendaknya merenungi hal di atas dan menghindari kritik yang berlebihan terhadap mereka yang makan daging.

¹⁰ Lak digunakan untuk memproduksi banyak produk, termasuk makanan.

Binatang Tetaplah Dibunuh Walaupun Semua Manusia Menjadi Vegetarian.

Walaupun semua manusia menjadi vegetarian, binatang masih saja akan dibunuh. Ini karena binatang berkembang biak sangat cepat daripada manusia sehingga mereka dengan mudah menjadi ancaman bagi kelangsungan hidup manusia.

Sebagai contoh beberapa tahun yang lalu, di beberapa daerah Afrika, gajah adalah binatang yang dilindungi. Akan tetapi, sekarang mereka telah berkembang-biak dengan cepat dan menjadi ancaman, dan hukum perlindungan harus dilonggarkan untuk mengurangi jumlah mereka.

Di beberapa negara, anjing yang tidak terdaftar dibunuh agar tidak menjadi rabies dan menyerang manusia. Bahkan kelompok perlindungan terhadap kekejaman binatang membunuh jutaan anjing dan kucing dalam kandang setiap tahun karena akomodasi yang tidak memadai. – di Amerika Serikat, setiap tahunnya 14 juta dibinasakan dalam waktu seminggu setelah diselamatkan oleh kelompok kemanusiaan.

Pada akhirnya, pendapat bahwa vegetarianisme mencegah pembunuhan binatang adalah tidak benar. Meskipun demikian, adalah terpuji untuk berlatih vegetarianisme atas belas kasih, tetapi tidak sampai menjadi ekstrim akan hal itu.

Setiap Orang secara Tidak Langsung Terlibat dalam Pembunuhan Binatang

Apakah kita vegetarian atau sebaliknya, kita semua secara tidak langsung terlibat dalam pembunuhan binatang.

Area hutan yang luas harus digunduli untuk perumahan karena kita ingin tinggal di dalam rumah. Ini mengakibatkan kematian sejumlah besar binatang. Karena kita ingin menggunakan peralatan rumah tangga dan peralatan serba canggih lainnya, lagi, area hutan yang luas digunduli untuk lokasi-lokasi pabrik dan industri. Karena kita ingin menggunakan listrik, sungai-sungai dibendung untuk pemanfaatan listrik tenaga air.

Ini mengakibatkan banjir di area hutan yang luas dengan mengorbankan hidup binatang.

Karena kita mengendarai kendaraan bermotor, binatang yang tak terhitung jumlahnya dan sejumlah besar manusia terbunuh di jalanan setiap harinya.

Lagi, demi keselamatan kita, anjing liar dibunuh agar tidak menjadi rabies. Dalam produksi berbagai produk yang kita gunakan setiap hari, seperti: makanan, obat-obatan, sutera, kosmetik, film, dan lain sebagainya., unsur pokok hewani digunakan dengan mengorbankan hidup binatang.

Jika kita menggunakan argumentasi permintaan dan penyediaan seperti yang dijelaskan sebelumnya maka kita tidak seharusnya tinggal dalam rumah, atau menggunakan barang-barang rumah tangga yang diproduksi pabrik, atau menggunakan tenaga listrik, atau mengendarai mobil, dan sebagainya.

Perumpamaan Pembunuhan Berseri

Andaikan ada kasus pembunuhan berseri di suatu kota, dengan adanya sejumlah wanita yang telah diperkosa kemudian dibunuh sehingga tidak ada wanita yang berani mengambil resiko keluar malam. Seisi kota gempar dan penduduk menuntut agar pihak berwenang menjalankan tugas mereka dan menangkap pembunuhnya. Jadi polisi, setelah beberapa bulan berusaha keras, akhirnya menangkap dalangnya. Setelah pemeriksaan panjang, hakim menjatuhkan hukuman mati pada dirinya. Pada hari yang ditentukan, pembunuh dibawa ke ruang eksekusi dimana petugas eksekusi menarik pengungkil untuk menghabisi nyawa si pembunuh.

Cerita ini menimbulkan pertanyaan: “*Siapa yang terlibat dalam kamma buruk dari pembunuhan manusia (yakni si pembunuh berseri)?*” Menurut hukum *kamma vipāka*, petugas eksekusi melakukan pelanggaran yang paling berat karena dia secara sengaja melakukan pembunuhan. Berikutnya adalah hakim yang mengumumkan hukuman mati. Kedua orang ini secara langsung terlibat dalam *kamma* pembunuhan atas eksekusi dari pembunuh

berseri. Polisi hanya terlibat secara tidak langsung dan tidak bertanggung jawab atas eksekusinya. Bagaimana dengan penduduk? Pada dasarnya pembunuh berseri dieksekusi untuk melindungi penduduk, yakni dieksekusi atas kebaikan penduduk, atau dengan kata lain, penduduk adalah orang-orang yang diuntungkan atas eksekusi tersebut. Jadi apakah penduduk bertanggung jawab atas keterlibatan *kamma* pembunuhan? Tidak, karena mereka tidak meminta eksekusi atas pembunuh berseri. Tetapi mereka turut terlibat apabila mereka meminta si pembunuh untuk dieksekusi.

Skenario di atas serupa dengan penyembelihan binatang untuk makanan. Orang yang menyembelih binatang tersebut menanggung *kamma* pembunuhan yang paling berat. Orang yang membiakkan binatang untuk disembelih juga terlibat dalam *kamma* pembunuhan. Mereka serupa dengan hakim yang menjatuhkan hukuman pada orang tersebut untuk dieksekusi. Tetapi orang yang membeli daging dari binatang yang sudah disembelih tidak terlibat dalam *kamma* pembunuhan walaupun, serupa dengan penduduk kota diatas, mereka adalah orang-orang yang diuntungkan. Akan tetapi jika seseorang memesan daging dari binatang yang hidup untuk disembelih, maka ada keterlibatan dalam pembunuhan.

'Chi Zhai', bukan 'Chi Su'

Banyak umat Buddhis Tionghoa beranggapan salah bahwa Buddhisme *Mahāyāna* mengajarkan praktik vegetarian, dan bingung akan 'Chi Su' (Vegetarianisme) dengan 'Chi Zai' (tidak makan setelah petang hari sampai keesokan subuh). Dalam *Sutta* kumpulan tertua, 'Chi Su' disebutkan sebagai praktek petapa sekte luar yang tidak bermanfaat. 'Chi Su' dijalankan oleh *Han Chuan* (Buddhisme Tionghoa), bukan *Bei Chuan* (Buddhisme *Mahāyāna*), karena Buddhisme di Tibet dan di Jepang bukan vegetarian. Kaisar *Liang Wu Di* memerintahkan bhikshu dan bhikshuni Buddhis untuk berpola makan vegetarian.

Kata 'Zhai' berarti tidak makan pada jam-jam tertentu, yakni berpuasa. Itu sebabnya bulan puasa umat Muslim disebut 'Kai Zhai'. *Buddha* mengajarkan muridnya untuk 'Chi Zai', yakni tidak makan (dengan pengecualian obat-obatan) setelah petang sampai keesokan subuh (jam 1 siang sampai 7 pagi

di Malaysia). Di *Han Chuan*, makna dari 'Chi Zhai' ini menjadi sinonim dengan 'Chi Su'.

XESIMPULAN

Buddha tidak mendorong kita untuk makan daging atau menjadi vegetarian. Pilihan ini sepenuhnya tergantung kepada kita. Pokok pentingnya adalah memperhatikan dengan baik petunjuk dari *Buddha* dalam MN 55 atas tiga kondisi untuk daging yang tidak diijinkan dan yang diijinkan.

Seorang *Bhikkhu* tidak diijinkan untuk memasak dan harus sepenuhnya tergantung pada persembahan dari para penyokong (umat awam). *Bhikkhu* juga diharuskan agar mudah disokong dan dirawat. Karena *bhikkhu* tidak diijinkan untuk meminta makanan tertentu (kecuali selama ia sakit), maka *bhikkhu* tidak dapat memilih makanannya. Dia harus menerima apapun yang dipersembahkan.

Umat awam mempunyai lebih banyak kebebasan untuk memilih makanan mereka, dan untuk umat awam adalah sepenuhnya tergantung pada pilihan pribadi masing-masing untuk makan daging atau menjadi vegetarian. Untuk alasan-alasan yang sudah dijelaskan sebelumnya, adalah penting untuk tidak terlalu kritis terhadap orang lain terkait dengan apapun yang menjadi pilihan kita.

Cara yang paling efektif untuk mengurangi pembunuhan dan kekejaman di dunia adalah pemahaman akan ajaran *Buddha*. Pada akhirnya, penderitaan (*dukkha*) adalah karakteristik dari kehidupan, dan cara untuk mengakhiri penderitaan adalah dengan melatih Jalan Mulia Berunsur Delapan ajaran *Buddha* untuk keluar dari lingkaran kelahiran kembali.



Five Illusionist

LIMA PENGHALUSINASI

VII

Penerjemah :
Ñāṇa Suriya Johnny, S.E.
Stevenson Kantadhammo, S.E.

Penyunting :
Yuliana Lie Paññāsiri, MBA



LIMA PENGHALUSINASI

PENDAHULUAN

Ajaran *Buddha* berpusat pada Empat Kesunyataan Mulia yaitu penderitaan (*dukkha*), penyebabnya, berakhirnya, dan jalan menuju berakhirnya penderitaan. Pada Kesunyataan Mulia yang Pertama, *Buddha* berkata bahwa lima kelompok kemelekatan adalah *dukkha*.¹ Pemahaman ini membantu kita mengurangi *dukkha* dan menuntun kita menuju pencerahan. Ini adalah alasan mengapa lima kelompok kemelekatan merupakan topik yang sangat penting dan banyak muncul dalam *Nikāya*.²

Sedemikian pentingnya, sehingga kenyataannya, pada setiap tahap kesucian, seorang siswa *Ariya* dari *Buddha* dianjurkan untuk memperhatikan dengan seksama lima kelompok kemelekatan ini karena dapat menuntun seseorang menuju pembebasan sempurna.³

Dengan pemahaman ini di dalam pikiran, apakah lima kelompok kemelekatan itu? Kosa kata *pāli* untuknya adalah *pañca upādāna khandha*, terdiri dari 3 kata:

¹ Dalam Kesunyataan Mulia tentang *dukkha* yang Pertama, *Buddha* mendefinisikan *dukkha* sebagai berikut: terlahir adalah *dukkha*, menua adalah *dukkha*, mati adalah *dukkha*; kesedihan, ratap tangis, rasa sakit, kemuraman dan keputus-asaan adalah *dukkha*; berkumpul dengan yang tidak disukai adalah *dukkha*, berpisah dari yang disukai adalah *dukkha*, tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah *dukkha*; secara singkat, lima kelompok kemelakatan adalah *dukkha*. *Dukkha* sekarang ini sering diterjemahkan sebagai penderitaan atau ketidakpuasan.

² *Nikāya* berarti kumpulan khotbah-khotbah *Buddha*. Pentingnya *Nikāya-nikāya* dibahas dalam 'Bab IV. Kebebasan Sempurna: Pentingnya *Sutta-Vinaya*'

³ *Saṃyutta Nikāya* 22.122. Hal ini akan dibahas lebih lanjut lagi di dalam artikel ini.

- *Pañca* berarti lima;
- *Upādāna* berarti kemelakatan, dan
- *Khandha* berarti kelompok.

Oleh karena itu, *pañca upādāna khandha* dapat diterjemahkan sebagai lima kelompok kemelekatan. Kata kunci di sini adalah ‘*kemelekatan*.’ Karena kemelekatan kepada lima kelompok, penderitaan muncul.

SAGAIMANA KEMELEKATAN MUNCUL?

Kemelekatan muncul karena kita mempunyai persepsi tentang ‘*diri*’, ‘*aku*’ dan ‘*milikku*’ dalam lima kelompok kemelekatan. Lima kelompok ini adalah bentukan/tubuh (*rūpa*), perasaan (*vedanā*), persepsi (*sanna*), kemauan (*saṅkhāra*) dan kesadaran (*viññāṇa*). Empat yang terakhir dapat dikelompokkan bersama sebagai batin, jadi lima kelompok ini sebenarnya adalah tubuh dan batin.⁴

Kemelekatan muncul karena adanya persepsi ‘*aku*’ dan ‘*milikku*’ di dalam lima kelompok. Dengan munculnya kemelekatan, muncullah penderitaan. Seperti contoh: Jika anda mengetahui baik dari koran ataupun tetangga bahwa anak seseorang terbunuh oleh suatu kecelakaan, anda tidak akan bersedih hati karena anda tidak menganggap orang tersebut sebagai milik anda atau apapun yang berhubungan dengan anda. Tetapi jika seseorang datang dan mengatakan kepada anda “*Barusan tadi ketika anak anda sedang dalam perjalanan pulang ke rumah, dia ditabrak mobil dan mati*” Apa yang akan terjadi? Anda akan segera kaget oleh berita tersebut. Anda mungkin akan meneteskan air mata, menangis dengan keras dan mungkin bersedih hati untuk jangka waktu yang lama.

Juga dalam periode resesi ekonomi ini, anda mungkin membaca atau mendengar tentang orang yang menjadi bangkrut. Hal itu mungkin tidak

⁴ Bukan mentalitas-materi (*nāma-rūpa*) yang merupakan tubuh dan batin tetapi lima kelompok. Apabila kita membaca khotbah-khotbah (*Sutta*) lebih jauh, kita akan mengerti bahwa *nāma-rūpa* sedikit berbeda. Hal ini akan dibahas nantinya di dalam artikel ini.

berpengaruh banyak kepada anda. Tapi jika bisnis anda sendiri yang bangkrut, itu akan menjadi sebuah bencana besar bagi anda. Beberapa bahkan mungkin bunuh diri.

Masalah yang ada di sini adalah kemelekatan. Hal tersebut muncul dari persepsi ‘aku’ dan ‘milikku’. ‘Milikku’ ini dapat diperluas sampai keluargaku, harta bendaku, ras yang sama denganku, agama yang sama denganku, negara yang sama denganku. Hal ini menuntun pada pertengkaran, perkelahian dan bahkan peperangan sebagaimana sejarah telah berulang kali menunjukkannya.

Untuk memahami kemelekatan dengan lebih baik, kita perlu mengetahui mengapa dan bagaimana lima kelompok memunculkan persepsi tentang ‘aku’ dan ‘milikku’. Ajaran *Buddha* pada dasarnya membantu kita melihat bahwa tidak ada ‘aku’, tidak ada ‘milikku’ dalam lima kelompok ini. Jika kita dapat melihatnya, maka kita akan melepaskan kemelekatan kita pada lima kelompok.

LIMA KELOMPOK

Kelompok yang pertama adalah bentukan/tubuh (*rūpa*). *Rūpa* secara harafiah berarti gambar atau bentukan karena itu adalah objek dari kesadaran mata (*cakkhuvīññāṇa*). Terjemahan umum dari *rūpa* meliputi bentukan dan tubuh. Setiap dari kita mempunyai tubuh. Jika tubuh pendek, anda berkata, “*Aku pendek*.” Jika tubuh cantik anda berkata “*Aku cantik*”. Jika tubuh sakit, anda berkata, “*Aku sakit*.” Jadi anda dapat melihat bagaimana kita dengan mudahnya mengasosiasikan tubuh dengan ‘diri’.

Kelompok yang kedua adalah perasaan (*vedanā*). Ketika perasaan bahagia muncul, anda berkata, “*Aku merasa bahagia*.” Ketika perasaan marah muncul, anda berkata “*Aku marah*.” Dan ketika perasaan sedih muncul, anda berkata “*Aku menderita, Aku bersedih*.” Jadi, sekali lagi kita dengan mudah mengasosiasikan perasaan dengan ‘diri’.

REFERENSI-REFERENSI SUTTA

Buddha berkata bahwa kita cenderung menganggap kelompok-kelompok tersebut sebagai ‘diri’. (contoh: tubuh ini sebagai ‘diriku’), atau sebagai kepunyaan dari ‘diri’ (contoh: persepsiku), atau bersemayam/berada dalam ‘diri’ (contoh: perasaan ini di dalam aku), atau ‘diri’ bersemayam/berada dalam kelompok (contoh: aku di dalam tubuh ini). Dengan cara ini kita mengasosiasikan lima kelompok dengan ‘aku’, ‘milikku’ dan ‘aku sendiri’.

Sekarang kita beranjak ke beberapa *Sutta*⁵ dimana mereka menerangkan lebih jelas ajaran *Buddha*. Sangat penting bagi kita untuk selalu merujuk kepada *Sutta*, karena kata-kata *Buddha* selalu lebih baik daripada kata-kata siapapun dari kita. Walau bagaimana bagusnyanya kita menerangkan ajaran *Buddha*, kita tidak akan mampu menerangkan sebaik yang dilakukan oleh *Buddha*. Oleh sebab itu, merujuk pada kata-kata *Buddha* menjadi prioritas utama. Kita hanya mencoba untuk menjelaskan ketika beberapa hal tidak begitu jelas. Bagaimanapun, penjelasan ini harus selalu konsisten dengan atau berlandaskan pada *Sutta-Vinaya*⁶ yang merupakan satu-satunya wewenang dalam menentukan apa sesungguhnya ajaran *Buddha*.⁷ Ini alasan yang terbaik untuk selalu mengajar dari *Sutta*.

Kebanyakan *Sutta* pada lima *khandha* ditemukan dalam jilid ketiga dari *Saṃyutta Nikāya*. Bab pertama dari jilid ini adalah bab ke dua-puluh dua dan itu berkaitan dengan lima kelompok.

⁵ *Sutta* berarti khotbah/ajaran *Buddha*. Empat kumpulan tertua (*Nikāya*) dari khotbah/ajaran *Buddha* adalah *Dīgha Nikāya*, *Majjhima Nikāya*, *Saṃyutta Nikāya*, dan *Aṅguttara Nikāya*. Keempat *nikāya* ini adalah konsisten, dan mengandung rasa kebebasan.

⁶ *Vinaya* berarti disiplin kebikkhuan.

⁷ *Aṅguttara Nikāya* 4.180 dimana *Buddha* menasehati kita untuk membandingkan, tanpa menolak atau menerima, ajaran apapun dengan *Sutta-Vinaya*. Jika mereka tidak sesuai dengan *Sutta-Vinaya*, kita seharusnya menolak ajaran tersebut. *Buddha* memberi standar untuk dipakai, dan Beliau sangat tegas. Lihat juga catatan kaki 39.

LIMA KELOMPOK DAN INGATAN DARI KEHIDUPAN LAMPAU

Di Sāvattthī...Buddha berkata:

*“Samāna atau brahmana manapun, para bhikkhu, yang mengingat berbagai kelahiran lampau mereka, dalam melakukannya, semua dari mereka mengingat lima kelompok kemelekatan, atau satu atau lebih dari lima kelompok, demikian: “Di tubuh ini dan itulah saya di kehidupan lampau” yang satu berkata; dengan mengingat, itu adalah tubuh, para bhikkhu, sehingga dia kemudian mengingat. ‘Saya demikian merasakan,’ dia berkata; dan dengan mengingat itu adalah perasaan, sehingga dia kemudian mengingat. ‘Saya demikian mempersepsikan,’ dia berkata; dan dengan mengingat itu adalah persepsi sehingga dia kemudian mengingat. ‘Saya demikian mengkondisikan,’ dia berkata; dan dengan mengingat itu adalah pengkondisi maka dia kemudian mengingat. ‘Saya demikian menyadari,’ dia berkata; dan dengan mengingat itu adalah kesadaran sehingga dia kemudian mengingat.”*⁸

Lima kelompok dan kehidupan lampau. Di sini Buddha mengatakan bahwa kapanpun kita merujuk pada diri kita sendiri di kehidupan lampau kita, kita selalu merujuk pada lima kelompok. Pada item yang keempat, pengkondisilah⁹ yang kita ingat.

Dalam kondisi sedemikianlah saya di kehidupan lampau. Segala sesuatu di dunia tergantung kepada kondisi, segala sesuatu muncul dan lenyap tergantung kepada kondisi. Sebagai contoh, ‘A’ mungkin muncul oleh suatu pengkondisi tertentu. Setelah hal itu muncul dia menyebabkan

⁸ *Saṃyutta Nikāya* 22.79: Sasaran.

⁹ Kosa kata *pāli* adalah *saṅkhāra* dan itu dapat diterjemahkan sebagai pengkondisi. Kadang kala sebagian orang menggunakan terjemahan ‘sesuatu yang terkondisi’. Tetapi kata *pāli* ‘*saṅkhata*’ berarti sesuatu yang terkondisi. ‘*Saṅkhāra*’ adalah yang mengkondisikan sesuatu. Dari *Sutta* kita melihat kata ‘*saṅkhāra*’ lebih baik diterjemahkan sebagai pengkondisi. Kita dapat melihat hal ini nantinya sejauh lima kelompok dibicarakan, ‘*saṅkhāra*’ adalah sejenis pengkondisi yang tepat, yakni kemauan.

'B' muncul bersamaan atau belakangan. Jadi 'A' adalah pengkondisi untuk 'B' dan 'B' adalah sesuatu yang terkondisi. Tetapi walaupun 'B' adalah sesuatu yang terkondisi, ia kemudian mengkondisikan sesuatu yang lain, katakanlah 'C'. Jadi 'B' menjadi sebuah pengkondisi untuk 'C' dan, nanti, 'C' menjadi sebuah pengkondisi untuk sesuatu yang lain. Dengan demikian, sesuatu di dunia adalah pengkondisi sekaligus sesuatu yang terkondisi.

DEFINISI LIMA KELOMPOK

"Dan mengapa, para bhikkhu, kalian berkata tubuh? Seseorang mendapatkan pengaruh,¹⁰ para bhikkhu. Itulah sebabnya kata 'tubuh' digunakan. Mendapat pengaruh apa? Mendapat pengaruh sentuhan dingin dan panas, kelaparan dan kehausan; dari agas, nyamuk, angin dan matahari dan ular-ular. Seseorang mendapat pengaruh, para bhikkhu. Itulah sebabnya kalian berkata 'tubuh.'

Dan mengapa, para bhikkhu, kalian berkata 'perasaan'? Seseorang merasakan, para bhikkhu. Itu adalah alasannya kata 'perasaan' digunakan. Merasakan apa? Merasakan kesenangan dan kesengsaraan; merasakan perasaan netral. Seseorang merasakan, para bhikkhu. Itu adalah alasannya kata 'perasaan' digunakan.

Dan mengapa, para bhikkhu, kalian berkata 'persepsi'? Seseorang mempersepsikan, para bhikkhu. Itu adalah alasannya kata 'persepsi' digunakan. Mempersepsikan apa? Mempersepsikan warna biru-hijau, mempersepsikan warna kuning, atau merah atau putih. Seseorang mempersepsikan, para bhikkhu. Itu adalah alasannya kata 'persepsi' digunakan.

Dan mengapa, bhikkhu, kalian berkata 'pengkondisi' (saṅkhāra)? Karena mereka mengkondisikan yang terkondisi. Itu adalah alasannya, para bhikkhu, kata 'pengkondisi' digunakan. Dan apa yang mereka kondisikan? Tubuh sebagai tubuh adalah sesuatu yang terkondisi yang dikondisikan.

¹⁰ Kata mendapat pengaruh atau merasakan penderitaan (*rupatti*) berhubungan dengan kata tubuh (*rūpa*). Jadi kata '*rūpa*' berasal dari kenyataan bahwa '*tubuh*' dipengaruhi oleh kondisi-kondisi.

Perasaan sebagai perasaan adalah sesuatu yang terkondisi yang dikondisikan. Persepsi sebagai persepsi adalah sesuatu yang terkondisi yang dikondisikan. Pengkondisi sebagai pengkondisi adalah sesuatu yang terkondisi yang dikondisikan. Kesadaran sebagai kesadaran adalah sesuatu yang terkondisi yang dikondisikan. Mereka mengkondisikan yang terkondisi. Itu adalah alasannya kata ‘pengkondisi’ digunakan. Dan mengapa para bhikkhu kalian berkata, ‘kesadaran’? Seseorang menyadari, para bhikkhu. Oleh sebab itu kata ‘kesadaran’ digunakan. Menyadari apa? Rasa asam atau pahit; pedas atau manis; berakali atau tidak; asin atau tidak. Seseorang menyadari, para bhikkhu. Itu adalah alasannya kata kesadaran digunakan.”¹¹

LIMA KELOMPOK...KENAPA MENGANGGU?

Suatu ketika, Yang Mulia Sāriputta dan Yang Mulia Mahā Kotthita sedang berdiam di Benares, Kota Isipatana, di taman rusa. Kemudian Yang Mulia Mahā Kotthita, bangun dari penyendiriannya di malam hari, datang menjumpai Yang Mulia Sāriputta...dan kemudian menyapanya: “Āvuso Sāriputta...”¹²

Kehidupan sehari-hari bhikkhu. Kita menemukan di *sutta-sutta* bahwa kehidupan sehari-hari dari para *bhikkhu* di jaman *Buddha* dimulai dengan berpindapatta di pagi hari untuk mengumpulkan makanan. Setelah kembali, mereka makan makanan mereka baik di vihara atau pun di hutan. Selanjutnya, mereka beristirahat di tempat yang sunyi untuk latihan meditasi. Ketika matahari telah terbenam, mereka akan datang ke *bhikkhu* yang paling senior untuk membahas *Dhamma*. Di sini, Yang Mulia Mahā Kotthita datang untuk melihat Yang Mulia Sāriputta dan menyapanya, “Āvuso , Sāriputta.”¹³

¹¹ *Saṃyutta Nikāya* 22.79 : Sasaran.

¹² *Saṃyutta Nikāya* 22.122 : Kebajikan.

¹³ *Āvuso* kadang kala diterjemahkan sebagai Yang Mulia atau teman, sebuah istilah bagi para *bhikkhu* untuk menyapa sesamanya. Bagaimanapun, ketika *Buddha* akan mangkat, dia menginstruksikan bahwa *bhikkhu* senior boleh memanggil *bhikkhu* junior sebagai *Āvuso* atau dengan nama mereka, tetapi *bhikkhu* junior harus memanggil *bhikkhu* senior sebagai *Bhante* (Yang Mulia).

“Hal-hal apa (*Dhamma*) yang seharusnya direnungkan oleh seorang *bhikkhu* yang luhur?”

Dan Yang Mulia *Sāriputta* menjawab, “Lima kelompok kemelekatan, sahabat *Kotthita*, adalah hal-hal yang seharusnya direnungkan oleh seorang *bhikkhu* yang luhur; sebagai sesuatu yang tidak kekal, sebagai penderitaan, sebagai suatu penyakit, sebagai tumor, sebagai anak panah, sebagai malapetaka, sebagai kesusahan, sebagai alien, sebagai sesuatu yang terberai, sebagai kekosongan, sebagai bukan diri.

Lima kelompok yang mana? Kelompok tubuh, perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran. Oleh seorang *bhikkhu* yang luhur, sahabat *Kotthita*, lima kelompok kemelekatan ini seharusnya direnungkan. Sesungguhnya sahabat, sangat mungkin untuk seorang *bhikkhu* yang luhur, yang dengan seksama merenungkan lima kelompok kemelekatan ini untuk mencapai buah pemasukan arus (*Sotāpanna*).¹⁴

Lima kelompok perenungan. Di sini, Yang Mulia *Sāriputta* mengatakan bahwa jika seorang *bhikkhu* biasa (*puthujjana*) dengan seksama merenungkan lima kelompok kemelekatan, sangat mungkin baginya untuk mencapai *Sotāpanna*. Yang Mulia *Sāriputta* mengatakan bahwa seorang *bhikkhu* seharusnya merenungkan lima kelompok dengan karakteristik berikut ini yang sangat penting yaitu: sebagai sesuatu yang tidak kekal, sebagai penderitaan, sebagai suatu penyakit, sebagai tumor, sebagai anak panah, sebagai malapetaka, sebagai kesusahan, sebagai alien, sebagai sesuatu yang terberai, sebagai kekosongan, sebagai bukan diri.

Karakteristik yang pertama adalah ketidakkekalan. Saya pikir kalian semua tahu ketidakkekalan sifat alami yang berubah-ubah dari tubuh, perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran.

Sebagai penderitaan...karena jika anda melekat kepada mereka, mereka memberikan penderitaan kepada anda. Sebagai contoh, tubuh akan bertambah tua karena sifat alaminya yang tidak kekal. Dan ketika tubuh

¹⁴ *Saṃyutta Nikāya* 22.122: Kebajikan.

bertambah tua, anda meratapi kenyataan bahwa anda bertambah tua. Jika anda melekat pada tubuh, maka anda akan menderita ketika tubuh anda bertambah lebih tua dan kelihatan lebih jelek. Lebih parah lagi, ketika tubuh mati suatu hari nanti, apakah tubuh anda sendiri atau tubuh anak anda, hal itu akan membawa banyak penderitaan.

Sebagai suatu penyakit...karena kelompok tersebut dapat menderita kesakitan, kemunduran, dan lenyap/mati, mereka adalah sejenis penyakit. Dan juga jika anda mempunyai terlalu banyak kemelekatan, sebagai contoh jika anda menginginkan kesenangan indera/perasaan, maka itu adalah suatu penyakit. Ketika anda mencoba untuk memuaskan hasrat ini, anda dapat bertindak cukup jauh dari jalan yang semestinya untuk memuaskan hasrat ini. Lalu itu menjadi suatu penyakit yang serius, contoh seorang pemeriksa atau penoda anak-anak (*paedophile*).

Sebagai tumor atau kanker....kita tidak membutuhkan seorang dokter untuk mengatakan kepada kita bahwa kita mempunyai penyakit kanker. Semua dari kita mempunyai kanker karena kita dapat mati kapanpun karena terbatasnya jangka waktu kehidupan kita. Secara rata-rata kita hidup sampai tujuh-puluh tahun lebih. Karena tubuh akan mati dan kita tidak tahu kapan kita akan mati, itu sama dengan kita mempunyai kanker.

Sebagai anak panah...anak panah sama seperti busur yang menusuk anda. Lima kelompok menusuk kita dan membuat kita menderita. Tubuh memberikan anda penderitaan jasmani, dan batin memberikan anda penderitaan mental. Pada tahun 1996, ketika saya di Australia, saya menemukan banyak orang kulit putih menyukai meditasi untuk berbagai alasan yang tidak berhubungan dengan minat ajaran Buddhis. Pada awalnya, beberapa dari mereka datang ke vihara karena mereka mempunyai banyak penderitaan mental. Mereka datang untuk belajar meditasi untuk mengurangi penderitaan mental mereka. Setelah meditasi mereka maju, mereka mengembangkan suatu ketertarikan kepada ajaran Buddhis. Kemudian mereka datang untuk mendengar *Dhamma*. Dan perlahan-lahan setelah mendengarkan *Dhamma*, mereka mungkin menjadi

umat Buddhis.

Sebagai bencana...karena kapanpun saja, tubuh dan batin dapat lenyap. Sebagai kesusahan...ini seperti suatu penyakit, penderitaan.

Sebagai alien...kata 'alien' cukup menarik. *Buddha* mengatakan kepada kita lima kelompok, yakni tubuh dan batin adalah alien, berada di luar kita. Ini akan anda pahami ketika anda bermeditasi. Kita akan menjadi lebih tenang dan lebih tenang, semakin halus ketika kita bergerak lebih jauh ke dalam batin kita. Perlahan, tubuh mulai menghilang, dan batin yang aktif juga mulai menghilang dari kita. Ketika meditasi kita mengalami kemajuan, dunia juga mulai menghilang dari kita. Ketika kita bergerak lebih dalam dan lebih dalam lagi ke dalam batin kita, kita akan menyadari bahwa tubuh dan batin dan seluruh dunia adalah alien atau berada diluar kita.

Sebagai sesuatu yang terberai...adalah sesuatu yang mengalami proses perceraian/terberainya objek. Kita mengetahui bahwa tubuh dan batin kita terberai perlahan-lahan ketika kita bertambah tua, sampai akhirnya kita meninggal.

Sebagai kekosongan...kenapa? Tidak ada sesuatu inti yang tidak berubah di dalam tubuh dan batin. Belakangan nanti, anda akan menemukan beberapa perumpamaan yang *Buddha* berikan atas lima kelompok dan anda akan melihat betapa sesuainya mereka.

Tanpa diri (*Anattā*)...*attā* biasanya diterjemahkan sebagai diri, jiwa atau ego, yang berarti sesuatu yang abadi, tidak berubah, tidak terkondisi. *Anattā* berarti tidak ada apapun yang abadi, tidak berubah, tidak terkondisi. Tubuh dan batin ini selalu berubah, arus yang berubah terus menerus. Itulah sebabnya tidak ada apapun yang abadi dan tidak berubah di sini.

Sifat alami dari Tubuh dan Batin yang kosong. Sifat alami dari tubuh dan batin adalah kosong. Tubuh terdiri dari sel, berjuta-juta sel. Sel-sel ini secara terus menerus berkembang dan mati. Tidak terdapat dua saat dimana

tubuh ini sama. Kelihatannya menurut para ilmuwan, sel-sel dalam tubuh kita berubah secara keseluruhan setiap tujuh tahun. Jadi tubuh ini yang anda bawa bersama anda pada saat sekarang adalah sepenuhnya berbeda dari tubuh yang anda punya tujuh tahun yang lalu. Coba bayangkan hal tersebut. Ketika sel-sel mati, tubuh anda akan menggantikan mereka. Dengan perkataan lain, kita sama seperti ular-ular. Seperti yang anda ketahui, ular akan senantiasa berganti kulit. Ketika dia berkembang dalam ukuran tubuh, dia mulai mengganti kulit lama dan ia menumbuhkan kulit baru yang lebih besar sehingga dapat mengakomodasikan dirinya sendiri. Jadi anda dapat melihat bahwa tubuh terdiri dari banyak sel yang tumbuh dan mati setiap saat, dengan tidak adanya inti yang kekal.

Ketika anda melihat ke dalam sel-sel ini, apa yang anda temukan? Di setiap sel, anda akan menemukan atom, mungkin banyak atom. Saya tidak tahu berapa banyak atom dalam setiap sel tetapi, pada dasarnya, tubuh kita terdiri dari milyaran atom. Kita diberitahu bahwa setiap atom adalah sebuah kekosongan yang besar dimana partikel energi seperti elektron, proton, neutron, photon, meson, dan lain lain bergerak kesana kemari. Sama seperti ketika anda melihat ke angkasa pada malam hari, anda akan menemukan bahwa sebagian besar ruang dari luar angkasa kita adalah kosong kecuali bintang dan planet di sana sini. Anda dapat mengatakan 99,9999% dari luar angkasa adalah kosong. Dengan cara yang sama, setiap atom dalam tubuh adalah 99,9999% kosong. Dengan kata lain, tubuh kita yang terdiri dari atom-atom ini adalah tidak berbeda dengan udara di sekitar kita – pada dasarnya adalah kekosongan. Sekarang kelihatannya bahwa ilmuwan mulai mempercayai bahwa 99,9999% kekosongan ini bukanlah benar-benar kosong. Itu sebenarnya adalah kesadaran atau batin.

Kesadaran menghasilkan pertunjukan sulap. Jadi bagaimana kita melihat diri kita sendiri sebagai tubuh manusia? *Buddha* berkata bahwa kita telah diperdayai oleh pikiran.¹⁵ Karena perbuatan dengan kehendak kita yang terjadi pada masa lampau (*Kamma*), kesadaran membuat anda melihat diri anda sendiri pada masa sekarang sebagai seorang manusia

¹⁵ *Majjhima Nikāya 75: Magandiya Sutta.*

yang utuh dengan kepala, tubuh, dua tangan dan dua kaki. Jika anda melakukan banyak *Kamma* buruk sekarang, anda mungkin melihat diri anda pada kehidupan yang akan datang sebagai seekor binatang berjalan dengan empat kaki lengkap dengan ekornya. Itu sebabnya *Buddha* berkata kesadaran adalah seperti pesulap. Hal itu menghasilkan sebuah pertunjukan sulap, dari satu kehidupan ke kehidupan yang lain. Jika kita dapat mengamati, batin bahkan berubah lebih cepat daripada tubuh, dengan pikiran yang satu ke pikiran yang lain, suasana hati atau perasaan setiap saat berubah, dan sebagainya. Sedemikian lima kelompok adalah kondisi-kondisi yang berubah terus menerus, tidak kekal, tanpa inti.

Mahā Kotthita bertanya kepada Yang Mulia *Sāriputta* sekali lagi, “*Sahabat Sāriputta, hal-hal apa yang seharusnya direnungkan oleh seorang bhikkhu pemasukan arus (Sotāpanna, Tahap Kesucian Buah Pertama)?*”

Sāriputta berkata, “*Oleh seorang bhikkhu pemasukan arus, lima kelompok kemelekatan yang sama ini yang seharusnya direnungkan dengan seksama.*

Sungguh, sahabat, sangat memungkinkan bagi seorang bhikkhu pemasukan arus... dengan merenungkan lima kelompok kemelekatan... untuk merealisasikan buah yang kembali sekali lagi (Sakadāgāmi, Tahap Kesucian Buah Kedua).”

“*Tetapi, sahabat Sāriputta, hal-hal apa yang seharusnya direnungkan dengan seksama oleh seorang bhikkhu yang kembali sekali lagi?*”

“*Oleh seorang bhikkhu yang kembali sekali lagi, lima kelompok kemelekatan yang sama yang seharusnya direnungkan dengan seksama.*”

Sungguh sangat memungkinkan, sahabat, bagi seorang bhikkhu yang kembali sekali lagi dengan sedemikian merenungkan untuk merealisasikan buah yang tak akan kembali lagi (Anāgāmi, Tahap Kesucian Buah Ketiga).”

“*Tetapi, sahabat Sāriputta, hal-hal apa yang seharusnya direnungkan oleh seorang bhikkhu yang tak akan kembali lagi?*”

“Oleh seorang bhikkhu yang tak akan kembali lagi, lima kelompok kemelekatan yang sama yang seharusnya direnungkan dengan seksama. Sangat memungkinkan, sahabat, untuk seorang bhikkhu yang tak akan kembali lagi dengan sedemikian merenungkan...untuk merealisasikan buah kesucian Arahat (Tahap Kesucian Buah Keempat).”

“Tetapi, sahabat Sāriputta, hal-hal apa yang seharusnya direnungkan dengan seksama oleh seorang Arahat?”

“Oleh seorang Arahat, sahabat Kotthita, lima kelompok kemelekatan yang sama yang seharusnya direnungkan dengan seksama; sebagai sesuatu yang tidak kekal, sebagai penderitaan, sebagai suatu penyakit, sebagai tumor, sebagai anak panah, sebagai malapetaka, sebagai kesusahan, sebagai alien, sebagai sesuatu yang terberai, sebagai kekosongan, sebagai bukan diri.

Untuk Arahat, sahabat, tidak ada lagi yang harus dilakukan lebih jauh, juga tidak lagi kembali untuk menerima apa yang telah dilakukan. Namun, hal-hal ini, jika dipraktekkan dan dikembangkan, membawakan kebahagiaan dan keadaan perhatian dan perenungan dalam kehidupan ini.”¹⁶

Relevansi lima kelompok. Di sutta ini, Arahat Sāriputta mengatakan bahwa jika seorang bhikkhu biasa (*puthujjana*) merenungkan dengan seksama lima kelompok kemelekatan, dia dapat mencapai tingkat kesucian buah pertama. Bhikkhu dengan buah pertama juga seharusnya merenungkan dengan seksama lima kelompok kemelekatan dan dengan berbuat demikian, dia dapat meraih tingkat kesucian buah kedua. Bhikkhu yang telah meraih buah kedua, juga seharusnya merenungkan dengan seksama lima kelompok kemelekatan yang sama, dan bhikkhu yang telah meraih tingkat kesucian buah ketiga juga seharusnya merenungkan dengan seksama lima kelompok kemelekatan, dan seterusnya. Jadi anda dapat melihat bagaimana pentingnya lima kelompok kemelekatan tersebut. Di setiap tahap jalan kesucian seseorang seharusnya merenungkan dengan seksama lima kelompok kemelekatan ini.

¹⁶ *Saṃyutta Nikāya* 22.122: Kebajikan.

Demikianlah yang telah kudengar: Yang Mulia *Bhagavā* suatu ketika tinggal di antara orang-orang *Bhaggi*, di tempat yang banyak buayanya di hutan *Bhesakala* di Taman Rusa. Kemudian perumah tangga *Nakulapita* datang menghadap *Bhagavā*, menghormat Beliau dan duduk di satu sisi.

Ketika dia duduk di sana, perumah tangga *Nakulapita* menyapa *Bhagavā*, berkata: “*Bhagavā*, saya seorang tua yang rapuh, menua, dengan usia yang telah lanjut. Saya telah mencapai akhir dari kehidupan, saya sakit dan selalu merasakan kesakitan. Terlebih lagi, *Bhagavā*, saya seorang yang jarang melihat *Bhagavā* dan *bhikkhu* yang mulia. Mohon *Bhagavā* menghibur dan menghangatkan saya, sehingga hal itu akan menjadi sebuah keberuntungan dan berkah bagi saya di kemudian hari.”

Buddha berkata “Benar, benar perumah tangga, tubuhmu lemah dan menyusahkan. Untuk seseorang yang membawa tubuh ini, perumah tangga, mengaku dirinya sehat walau untuk sekejap saja adalah kebodohan belaka. Oleh sebab itu, perumah tangga, demikianlah kamu harus melatih dirimu: ‘Walaupun tubuh saya sakit, batin saya tidak seharusnya sakit.’ Demikianlah, perumah tangga, kamu harus melatih dirimu.”¹⁷

Tubuh adalah sebuah kesusahan. Buddha berkata untuk seseorang yang membawa tubuhnya, mengaku dirinya sehat walau untuk sekejap saja adalah kebodohan belaka. Tubuh ini yang kita kira sehat tidak benar-benar sehat. Kita dapat jatuh sakit kapanpun juga. Kanker dapat saja sedang berkembang di dalam tubuh sekarang ini, hepatitis atau beberapa penyakit yang lainnya dapat tiba-tiba muncul. Jadi *Buddha* berkata untuk berpikir bahwa anda sehat walaupun untuk sekejap saja adalah amat bodoh.

Lalu *Nakulapita*, perumah tangga, menerima dan dengan gembira mendengar nasehat dari *Bhagavā*, bangkit dari tempat duduknya, dia menghormat *Bhagavā* dan dengan menghadap sisi kanannya, dia kemudian

¹⁷ *Saṃyutta Nikāya* 22.1: *Nakulapita*.

pergi. Dan dia mendatangi Yang Mulia Sāriputta, menghormat kepadanya dan duduk di satu sisi.

Ketika dia duduk di sana, Yang Mulia Sāriputta berkata kepada perumah tangga Nakulapita: *“Indera kamu nampak tenang, perumah tangga, jernih dan murni adalah corakmu. Tentulah hari ini kamu telah melakukan percakapan yang saleh, berhadapan muka dengan Bhagavā.”*

“Bagaimana mungkin tidak, Bhante? Barusan tadi saya disirami dengan percakapan yang saleh oleh Bhagavā.”

“Dan dengan cara bagaimana, perumah tangga, kamu disirami dengan percakapan yang saleh oleh Bhagavā?”

“Dengan demikian, Bhante, Saya datang menghadap Bhagavā, menghormat Beliau dan duduk di satu sisi. Setelah saya duduk, Bhante, saya berkata kepada Bhagavā: ‘Bhante, saya seorang tua yang rapuh, menua, dengan usia yang telah lanjut. Saya telah mencapai akhir dari kehidupan, saya sakit dan selalu merasakan kesakitan. Terlebih lagi, Bhante, saya seorang yang jarang melihat Bhagavā dan bhikkhu yang mulia. Mohon Bhagavā menghibur dan menghangatkan saya, sehingga hal itu akan menjadi sebuah keberuntungan dan berkah bagi saya di kemudian hari.’

‘Benar, benar perumah tangga, tubuhmu lemah dan menyusahkan. Untuk seseorang yang membawa tubuh ini, perumah tangga, mengaku dirinya sehat walau untuk sekejap saja adalah kebodohan belaka. Oleh sebab itu, perumah tangga, demikianlah kamu harus melatih dirimu: “Walaupun tubuh saya sakit, batin saya tidak seharusnya sakit.” Demikianlah, perumah tangga, kamu harus melatih dirimu.”’

“Tetapi apakah tidak terpikir olehmu, perumah tangga, untuk bertanya kepada Bhagavā lebih lanjut? ‘Bagaimanakah Bhagavā, tubuh sakit dan batin juga sakit? Dan bagaimana, tubuh sakit dan batin tidak sakit?’

“Telah jauh saya berjalan, Bhante, untuk belajar dari bibir Bhante Sāriputta arti dari perkataan ini. Baik bagi saya, seandainya Bhante berkenan untuk menjelaskan kepada saya arti dari perkataan ini.”

“Kalau demikian, dengarkanlah perumah tangga; fokuskan perhatian dan dengar apa yang akan saya katakan kepadamu.”

“Baiklah, Bhante,” kata Nakulapita, dan mendengarkan Yang Mulia Sāriputta.

Yang Mulia Sāriputta lalu berkata: “Dan bagaimana tubuh sakit, perumah tangga, dan batin juga sakit?”

Di sini, perumah tangga, orang biasa yang tidak belajar, yang tidak menjumpai mereka yang Ariya, yang tidak mahir dalam ajaran Ariya, yang tidak terlatih dalam ajaran Ariya, yang tidak menjumpai mereka yang bijak, yang tidak mahir dalam ajaran mereka yang bijak, yang tidak terlatih dalam ajaran mereka yang bijak – mereka menganggap tubuh sebagai diri, mereka menganggap diri memiliki tubuh, tubuh bersemayam/berada dalam diri, diri bersemayam/berada dalam tubuh. ‘Saya adalah tubuh,’ mereka berkata, ‘tubuh adalah milikku,’ dan dirasuki oleh ide ini; dan sedemikian dirasuki oleh ide ini, ketika tubuh berubah, dikarenakan oleh ketidakstabilan dan sifat alami dari tubuh yang berubah, lalu kesedihan, rasa sakit, kemuraman, ratap tangis, dan keputus-asaan muncul pada diri mereka.

Mereka menganggap perasaan sebagai diri, mereka menganggap diri memiliki perasaan, perasaan bersemayam/berada dalam diri, diri bersemayam/berada dalam perasaan. ‘Saya adalah perasaan,’ mereka berkata, ‘perasaan adalah milikku,’ dan dirasuki oleh ide ini; dan sedemikian dirasuki oleh ide ini, ketika perasaan berubah, dikarenakan oleh ketidakstabilan dan sifat alami dari perasaan yang berubah, lalu kesedihan, rasa sakit, kemuraman, ratap tangis, dan keputus-asaan muncul pada diri mereka.

Mereka menganggap persepsi sebagai diri, mereka menganggap diri memiliki persepsi, persepsi bersemayam/berada dalam diri, diri bersemayam/berada

dalam persepsi. ‘Saya adalah persepsi,’ mereka berkata, ‘persepsi adalah milikku,’ dan dirasuki oleh ide ini; dan sedemikian dirasuki oleh ide ini, ketika persepsi berubah, dikarenakan oleh ketidakstabilan dan sifat alami dari persepsi yang berubah, lalu kesedihan, rasa sakit, kemuraman, ratap tangis, dan keputus-asaan muncul pada diri mereka.

Sama halnya dengan kemauan dan kesadaran. Begitulah, perumah tangga, bagaimana tubuh sakit dan batin juga sakit.”¹⁸

Ditusuk oleh penderitaan tubuh dan batin. Orang biasa¹⁹ menganggap lima kelompok sebagai diri, atau sebagai milik dari diri atau bersemayam/berada dalam diri, atau diri bersemayam/berada dalam lima kelompok. Mereka melekat kepada kelompok ini dan ketika lima kelompok ini berubah karena mereka tidak stabil dan subjek kepada perubahan, lalu kesedihan, rasa sakit, kemuraman, ratap tangis, dan keputus-asaan muncul pada diri mereka.

Ini adalah arti dari orang yang mengalami sakit tubuh dan sakit batin. Sakit di tubuh adalah sesuatu yang tidak dapat kita tolong karena tubuh adalah subjek dari kelahiran, penuaan, penyakit dan kematian. Semua makhluk memiliki tubuh dan karena tubuh itulah, mereka harus mengalami penderitaan jasmani. Tetapi, apabila mereka melekat pada lima kelompok, mereka juga mengalami penderitaan batin selain penderitaan jasmani. Ini adalah alasannya bagi banyak orang yang mengalami sakit tubuh dan juga sakit batin.

“Dan bagaimana tubuh sakit tetapi batin tidak sakit?

Di sini, perumah tangga, siswa Ariya yang terpelajar, yang menjumpai mereka yang Ariya, yang mahir dalam ajaran Ariya, yang terlatih dalam

¹⁸ *Samyutta Nikāya* 22.1: *Nakulapita*.

¹⁹ Definisi dari orang biasa yang tidak belajar (*puṭhujjana*) adalah mereka yang tidak menjumpai Ariya, mereka yang tidak mahir dan mereka yang tidak terlatih dalam *Dhamma Ariya*. Hal itu berarti mereka yang tidak mahir dan tidak terlatih dalam ajaran orang bijak. Orang bijak, yakni *sappurisa* berarti mereka yang mengenali *Dhamma* yang benar/asli.

ajaran Ariya, yang menjumpai mereka yang bijak, yang mahir dalam ajaran mereka yang bijak, yang terlatih dalam ajaran mereka yang bijak – dia tidak menganggap tubuh sebagai diri, dia tidak menganggap diri memiliki tubuh, tidak juga menganggap tubuh bersemayam/berada dalam diri, atau diri bersemayam/berada dalam tubuh. Dia tidak berkata, ‘Saya adalah tubuh.’ Dia tidak berkata, ‘tubuh adalah milikku,’ dia tidak dirasuki oleh ide ini. Karena dia tidak dirasuki oleh ide ini, ketika tubuh berubah, dikarenakan oleh ketidakstabilan dan sifat alami dari tubuh yang berubah, lalu kesedihan, rasa sakit, kemuraman, ratap tangis, dan keputus-asaan tidak muncul pada dirinya.

Sama halnya dengan perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran....

Demikianlah perumah tangga, tubuh sakit tetapi batin tidak sakit.”

Demikian dikatakan Yang Mulia Sāriputta....²⁰

Bebas dari penderitaan batin adalah memungkinkan. Jadi disini, seorang siswa Ariya yang terpelajar adalah seseorang yang berasosiasi dengan para Ariya, dan dia terlatih dalam *Dhamma*. Dia tidak menganggap lima kelompok sebagai diri, atau sebagai milik dari diri atau bersemayam/berada dalam diri, atau diri bersemayam/berada dalam lima kelompok. Dia tidak berkata lima kelompok adalah saya atau milik saya. Karena dia tidak dirasuki atau dilekati oleh ide ini, ketika lima kelompok berubah penderitaan, kesedihan, rasa sakit, kemuraman, ratap tangis dan keputus-asaan tidak muncul pada dirinya. Orang seperti itu mungkin sakit dalam tubuh tapi tidak sakit dalam batin.

Ini adalah alasannya *Buddha* berkata bahwa ada perbedaan antara seorang Ariya dan seorang *puṭhujjana*. Orang biasa ditusuk oleh dua pisau. Satu adalah pisau penderitaan jasmani (sakit tubuh), dan pisau yang lainnya adalah penderitaan batin, yakni siksaan batin atau kesedihan batin. Ariya hanya ditusuk oleh satu pisau, pisau penderitaan jasmani. *Buddha* dan siswa-siswa Ariyanya tidak mengalami penderitaan batin. Ketika kita

²⁰ *Saṃyutta Nikāya* 22.1: *Nakulapita*.

TOKOH KEJAHATAN 'AKU'

“Samāna dan brahmana manapun, para bhikkhu, yang memandang diri dengan berbagai cara, memandangnya sebagai lima kelompok kemelekatan atau beberapa dari hal ini. Lima yang mana?”

Segenggam Daun Bodhi

■ 164 ■

‘aku juga berada,’ pandangan ‘sesuatu berada’; sesuatu memiliki tubuh, sesuatu tidak memiliki tubuh; sesuatu menyadari, sesuatu tidak menyadari; sesuatu bukan menyadari maupun bukan tidak menyadari.’”²¹

‘Aku’ dan pemudarannya. Di dalam *Sutta* ini, *Buddha* berkata karena kita menganggap lima kelompok sebagai ‘diri’, atau sebagai milik dari ‘diri’ dan seterusnya, secara langsung muncul pandangan ‘aku’ atau ‘aku berada.’ Ketika anda mempunyai pandangan ‘aku’ atau ‘aku berada’ maka muncullah banyak pandangan lainnya. *Buddha* berkata itu adalah perkembangan pandangan (*papañca*).

Sangat wajar bagi orang-orang untuk berpikir. Ketika anda mulai berpikir, anda mulai bertanya, ‘*Berasal dari manakah aku?*’ “*Mungkin suatu makhluk pencipta menciptakan aku?*” dan “*Suatu makhluk pencipta menciptakan dunia ini,*” dan “*kemanakah aku akan pergi ketika aku mati?*” dan anda mulai mempunyai banyak spekulasi dan pandangan-pandangan. Perkembangan pandangan disebabkan oleh pengaliran mental yang tidak terkendali (*āsava*). Ketika mereka mulai mengalir, mereka menyebabkan kekotoran batin dan penderitaan. Kita harus melihat dengan jelas pikiran kita sebagai mana adanya....hanya pikiran, khayalan dan kadang kala lamunan.

Hanya ketika seseorang memahami *Dhamma* dengan baik, dia tidak berpikir “*aku,*” atau “*aku berada.*” Tetapi tahap ini tidak mudah untuk dicapai. Kita harus banyak berusaha untuk memahami *Dhamma*, bermeditasi dan melatih faktor-faktor dari Jalan Ariya Berunsur Delapan. Kemudian secara bertahap kita sampai pada suatu pemahaman bahwa tidak ada sesuatu seperti ‘*aku berada*’ atau seorang pribadi ‘*aku.*’ Ketika seseorang sampai pada tahap itu, maka dia tidak lagi mempunyai perkembangan pandangan. Dia tidak lagi mempunyai semua pemikiran seperti ini.

²¹ *Saṃyutta Nikāya* 22.47: Cara memandang sesuatu.

BERJALANAN YANG TIDAK ADA HABIS NYA.

Di Sāvattthī...Kemudian Sang *Bhagavā* berkata:

“Tidak terhitung, para bhikkhu, awal dari lingkaran kelahiran. Tidak ada awal yang diketahui bagi makhluk-makhluk yang diselimuti oleh ketidaktahuan, dibelenggu oleh keinginan, yang mengitari, yang berputar dalam lingkaran kelahiran.

Akan tiba suatu saat, bhikkhu, ketika lautan besar mengering, benar-benar mengering, dan tidak lagi ada. Tetapi mahluk-makhluk yang diselimuti oleh ketidaktahuan, dibelenggu oleh keinginan, yang mengitari, yang berputar dalam lingkaran kelahiran, saya nyatakan tidak ada akhir untuk itu.

Akan tiba suatu saat, para bhikkhu, ketika Simeru, rajanya gunung, meletus, hancur, dan tidak lagi ada. Tetapi mahluk-makhluk yang diselimuti oleh ketidaktahuan, dibelenggu oleh keinginan, yang mengitari, yang berputar dalam lingkaran kelahiran, saya nyatakan tidak ada akhir untuk itu.

Akan tiba suatu saat, para bhikkhu, ketika bumi terbakar, hancur, dan tidak lagi ada. Tetapi mahluk-makhluk yang diselimuti oleh ketidaktahuan, dibelenggu oleh keinginan, yang mengitari, yang berputar dalam lingkaran kelahiran, saya nyatakan tidak ada akhir untuk itu.”²²

Kedewasaan spiritual bersemi dari mengenal dukkha. Pertama, *Buddha* berkata tidak ada awal yang diketahui bagi makhluk yang diselimuti oleh ketidaktahuan yang berputar dalam lingkaran kelahiran. Apa yang *Buddha* maksudkan adalah anda tidak dapat menemukan awal dari waktu. Dan juga tidak ada akhir dari waktu. Hal ini adalah sesuatu yang dikonfirmasi oleh *Profesor Steven Hawkins* baru-baru ini. *Samsāra*, lingkaran kelahiran kembali, akan berjalan terus dan tidak akan pernah berakhir. Jadi jika *samsāra* tidak berakhir, kita harus berusaha untuk membebaskan diri kita darinya.

²² *Saṃyutta Nikāya* 22.99: Pengikat .

Jika kita tidak berusaha, lingkaran kelahiran akan berlanjut terus dan kita akan menderita terus. Tetapi, sifat alami dari kehidupan adalah ketika kita berada dalam *saṃsāra*, dan ketika kita menderita, kita mendapatkan pelajaran tentang kehidupan. Sebagai contoh, ketika anda memberitahukan seorang anak untuk tidak bermain api, dia tidak mendengar. Suatu hari, jemarinya terbakar. Setelah itu, anda tidak perlu memberitahunya untuk tidak bermain api. Dia tidak akan bermain api lagi. Dengan cara yang sama, banyak hal di *saṃsāra* yang berbahaya, yang diberitahukan *Buddha* kepada kita untuk tidak bermain dengannya. Kita tidak percaya. Kemudian kita mendapatkan jari kita terbakar dan menderita. Baru kemudian kita akan belajar dan menjadi berhati-hati.

Jadi di dalam siklus kelahiran kembali, kita menderita. Ketika kita menderita, kita mendapatkan pelajaran tentang kehidupan. Setelah mempelajari pelajaran tentang kehidupan, satu kehidupan demi satu kehidupan dalam lingkaran kelahiran, kita menjadi lebih matang secara spiritual. Dan ketika kita telah cukup paham, maka kita akan mencoba untuk mencari sebuah jalan keluar dari penderitaan, sebuah jalan keluar dari *saṃsāra*.

Guru menunggu seseorang yang bersedia. Jika kita sungguh-sungguh, suatu hari nanti, kita akan menjumpai *Dhamma* yang benar. Ketika kita menjumpai *Dhamma* yang benar, kita mempelajari hal-hal seperti Empat Kesunyataan Mulia. Kemudian kita menyadari ada jalan, ada Jalan Ariya Berunsur Delapan yang diajarkan oleh Yang Tercerahkan untuk mengakhiri *saṃsāra*. Di Alkitab dikatakan, “Carilah, dan kamu akan menemukan. Ketuklah, dan pintu akan terbuka untukmu.” Dan ada pepatah tua India berkata: “Ketika murid bersedia, Guru akan muncul.”

Ketika kita mengetahui bahwa ada sebuah jalan, sebuah sinar pengharapan bersinar di dalam diri kita. Jika kita mengejanya kita berada dalam jalan keluar dari *saṃsāra*. Itulah sebabnya *Dhamma* sangat penting. Ketika kita mengetahui *Dhamma* yang benar, kita mengetahui bagaimana memutar arah dalam hidup. Kemudian kita mempunyai sebuah arah atau tujuan dalam hidup untuk mengakhiri penderitaan. Jika kita bersungguh-

sebenarnya, kita akan membuat kemajuan.

2. INTU UNTUK PEMBEBASAN

“Sekiranya, para bhikkhu, seekor anjing diikat dengan tali pengikat pada sebuah pancang atau pilar, terus berlari dan berputar mengitari pancang atau pilar tersebut. Demikian juga, para bhikkhu, orang biasa yang tidak belajar, yang tidak menjumpai mereka yang Ariya... yang tidak terlatih dalam ajaran mereka yang bijak, menganggap tubuh sebagai diri, menganggap perasaan, persepsi, kemaian, kesadaran sebagai diri, sebagai milik dari diri, yang bersemayam dalam diri, atau diri bersemayam dalam tubuh, perasaan, persepsi, kemaian, kesadaran... berlari dan berputar mengitari tubuh yang satu ke tubuh lainnya, dari perasaan yang satu ke perasaan yang lainnya, dari persepsi yang satu ke persepsi yang lainnya, dari kemaian yang satu ke kemaian yang lainnya, dari kesadaran yang satu ke kesadaran yang lainnya... mereka tidak terbebaskan darinya, mereka tidak terbebaskan dari kelahiran, dari usia tua dan kematian, dari kesedihan dan kemuraman, dari rasa sakit, ratap tangis dan keputus-asaan... mereka tidak terbebaskan dari penderitaan, saya katakan.

Tetapi siswa Ariya yang terpelajar, para bhikkhu, yang menjumpai mereka yang Ariya... yang terlatih dalam ajaran mereka yang bijak, tidak menganggap tubuh sebagai diri... tidak menganggap diri bersemayam dalam kesadaran. Dia tidak berlari, berputar mengitari tubuh yang satu ke tubuh lainnya... dari kesadaran yang satu ke kesadaran yang lainnya... tetapi terbebaskan darinya. Dia terbebaskan dari kelahiran, usia tua dan kematian, dari kesedihan dan kemuraman, rasa sakit, ratap tangis dan keputus-asaan... saya katakan dia terbebaskan dari penderitaan.”²³

Berlatih dalam Dhamma yang benar sebagai langkah pertama. Orang biasa yang tidak belajar berputar terus menerus dalam *samsāra*, berpindah dari tubuh yang satu ke tubuh lainnya, dari perasaan yang satu ke perasaan yang lainnya, dari persepsi yang satu ke persepsi yang lainnya, dari kemaian yang satu ke kemaian yang lainnya, dari kesadaran yang satu ke

²³ *Saṃyutta Nikāya* 22.99: Pengikat.

kesadaran yang lainnya... lingkaran kelahiran kembali yang tidak pernah berakhir. Ketika mereka berputar mereka menderita dan, suatu hari nanti, ketika mereka menjadi cukup matang secara spiritual kemudian mereka mencari jalan keluarnya. Dan ketika mereka mendengar *Dhamma*, sesuatu *Dhamma* yang benar, kemudian mereka datang untuk belajar *Dhamma* dan berlatih di dalam *Dhamma*. Dan ketika mereka belajar *Dhamma*, perlahan-lahan mereka melepaskan kemelekatan pada tubuh dan batin. Dari *Suttal*ah kita belajar tentang lima kelompok, membantu kita melihat sifat alam yang tidak kekal, sifat alami tubuh dan batin yang menderita. Ketika kita perlahan-lahan melepaskan kemelekatan kita darinya, kita akan perlahan-lahan melepaskan diri kita sendiri dari *samsāra*.

KOSONG, TIDAK BERISI, TANPA INTI

Pada suatu waktu, *Bhagavā* tinggal di *Ayoyjhaya* di tepi sungai *Gangga*. Kemudian *Bhagavā* menyapa para *bhikkhu* sedemikian:

“Sekiranya, para *bhikkhu*, sungai *Gangga* ini membawa gumpalan besar busa-busa, dan seorang laki-laki yang mempunyai pandangan tajam melihatnya, mengamatnya dan memandang dekat sifat alaminya. Dengan demikian melihat, mengamati dan memandang dekat sifat alaminya, dia akan menemukannya kosong, dia akan menemukannya tidak berisi, dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para *bhikkhu*, yang dapat ditemui dalam suatu gumpalan busa?

Demikian juga, para *bhikkhu*, tubuh yang bagaimanapun, baik di masa lalu, masa depan atau masa sekarang... jauh atau dekat... yang dilihat, diamati dan dipandang dekat sifat alaminya, dengan demikian dia melihat, mengamati dan memandang dekat sifat alaminya, dia akan menemukannya kosong, dia akan menemukannya tidak berisi, dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para *bhikkhu*, yang dapat ditemui dalam suatu tubuh?”²⁴

Perumpamaan busa. Di sini *Buddha* menggunakan perumpamaan dari segumpalan busa terhadap tubuh. Ketika anda mengaduk banyak deterjen

²⁴ *Saṃyutta Nikāya* 22.95: Segumpalan busa.

di dalam air, anda melihat banyak busa. Segumpalan besar busa di dalam sungai juga seperti ini, terdiri dari banyak gelembung... gelembung terbentuk dan gelembung memecah.

Dan *Buddha* berkata tubuh sama seperti itu, dia terbuat dari banyak sel, berjuta-juta sel. Sel terbentuk dan sel mati. Sel yang baru terbentuk dan sel yang lama mati. Dan setiap tujuh tahun sekali semua sel dalam tubuh anda akan berubah total. Tubuh sangat mirip dengan segumpalan besar busa. Sel-sel ini berubah setiap waktu, tidak ada inti yang tidak berubah dalam tubuh.

“Seumpamanya, para bhikkhu, pada musim gugur, ketika dewa langit menurunkan banyak tetesan air, sebuah gelembung muncul di air dan langsung pecah, dan seorang laki-laki yang mempunyai pandangan tajam melihatnya, mengamatinya dan memandang dekat sifat alaminya. Dengan demikian melihat, mengamati dan memandang dekat sifat alaminya, dia akan menemukannya kosong, dia akan menemukannya tidak berisi, dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam suatu gelembung dalam air?”

Demikian juga, para bhikkhu, perasaan yang bagaimanapun, baik di masa lalu, masa depan atau masa sekarang... jauh atau dekat... yang dilihat, diamati dan dipandang dekat sifat alaminya, dengan demikian dia melihat, mengamati dan memandang dekat sifat alaminya, akan menemukannya kosong, dia akan menemukannya tidak berisi, dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam perasaan?”²⁵

Perumpamaan hujan terhadap air. Di sini, *Buddha* menggunakan perumpamaan hujan terhadap air, misalnya jatuh pada sebuah kolam atau danau. Ketika tetes hujan jatuh pada sebuah kolam atau danau, gelembung terbentuk. Setiap tetes yang jatuh pada permukaan kolam menciptakan sebuah gelembung dan gelembung hanya terbentuk sesingkat mungkin, dan kemudian pecah. Dengan cara yang sama *Buddha* berkata perasaan kita muncul karena objek indera bersentuhan dengan enam pintu indera, dan

²⁵ *Saṃyutta Nikāya* 22.95: Segumpalan busa.

menghilang seperti gelembung. Mereka bertahan hanya untuk sebentar saja dan kemudian berhenti.

*“Sekiranya, para bhikkhu, pada bulan terakhir dari musim kemarau di petang hari, terdapat suatu bayangan khayalan, dan seorang laki-laki yang mempunyai pandangan tajam melihatnya, mengamatinya dan memandangi dekat sifat alaminya. Dengan demikian melihat... dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam suatu bayangan khayalan? Jadi sama halnya dengan persepsi apapun saja...”*²⁶

Perumpamaan bayangan khayalan. Persepsi disamakan dengan bayangan khayalan. Seorang pria di padang pasir yang tidak makan atau minum selama berhari-hari berjalan dan berhalusinasi akibat panas, berpikiran bahwa dia melihat sebuah oasis. Ketika dia berjalan lebih dekat dan lebih dekat, dia menyadari di sana tidak ada oasis tetapi hanyalah sebuah bayangan khayalan, sesuatu yang tercipta dari pikirannya.

Persepsi mirip seperti itu. Sebagai contohnya, suatu persepsi bahwa seseorang sangat baik, atau seseorang tidak baik, semuanya adalah sangat subjektif. Atau anda mungkin mendapatkan seseorang sangat menarik tetapi dia bisa saja tidak menarik untuk orang lain. Tidak ada dasar yang nyata di dalam persepsi.

“Kembali, para bhikkhu, andaikan saja seorang pria harus berkelana untuk mendapatkan inti kayu, mencari inti kayu, dan mengambil sebuah kapak tajam masuk ke dalam hutan. Di sana dia melihat sebuah batang pohon pisang yang besar, tegak berdiri, yang baru tumbuh, menjulur tinggi. Dia memotong pada akarnya. Setelah memotong akarnya, dia membelah bagian atasnya. Setelah selesai, dia mengupas kulit luarnya. Setelah mengupas kulit luarnya, tidak dia temukan inti di dalamnya.

Kemudian seandainya seorang laki-laki yang mempunyai pandangan tajam melihatnya, mengamatinya dan memandangi dekat sifat alaminya. Dengan demikian mengamatinya... dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa,

²⁶ *Saṃyutta Nikāya* 22.95: Segumpalan busa.

para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam pohon pisang?

Demikian juga, para bhikkhu, kemauan yang bagaimanapun, baik di masa lalu, masa depan atau masa sekarang... jauh atau dekat... seorang bhikkhu melihat, dia menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam kemauan?”²⁷

Perumpamaan pohon pisang. Di sini, kemauan atau hasrat keinginan di bandingkan dengan pohon pisang. Ketika anda memotong pohon pisang dan mengupas lapisannya, anda tidak akan menemukan inti di dalamnya, baik keras maupun lunak. Dengan cara yang sama ketika kemauan ditimbulkan, ketika keputusan dibuat, kita membayangkan ‘diri’ yang utuh, yang berisi, tidak berubah di dalamnya yang membuat keputusan. *Buddha* berkata tidak ada ‘diri’ seperti itu – tidak ada apapun di dalam kecuali arus energi yang terus menerus berubah.

“Kembali, para bhikkhu, andaikan saja seorang pesulap atau murid seorang pesulap harus mempertunjukkan sebuah pertunjukkan sulap di jalan besar, dan seorang laki-laki yang mempunyai pandangan tajam melihatnya, mengamatinya dan memandang dekat sifat alaminya. Dengan demikian melihat, dia akan menemukannya kosong, dia akan menemukannya tidak berisi, dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam suatu pertunjukkan sulap?”

Demikian juga, bhikkhu, kesadaran yang bagaimanapun, baik di masa lalu, masa depan, atau masa sekarang... jauh atau dekat... seorang bhikkhu melihat, mengamati dan memandang dekat sifat alaminya... dengan demikian melihatnya... dia akan menemukannya tidak berisi, dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam kesadaran?”²⁸

Perumpamaan pertunjukkan sulap. Di sini, *Buddha* berkata kesadaran adalah bagaikan sebuah pertunjukkan sulap. Kita melihat diri kita sekarang

²⁷ *Saṃyutta Nikāya* 22.95: Segumpalan Busa.

²⁸ *Saṃyutta Nikāya* 22.95: Segumpalan Busa.

sebagai manusia. Di kehidupan lainnya kita mungkin saja melihat diri kita sebagai dewa atau dewi. Kemudian lagi, di kehidupan yang berikutnya kita mungkin saja melihat diri kita sebagai hantu atau binatang.

Jadi hanya kesadaran sajalah yang sedang menghasilkan pertunjukkan ini, seperti sebuah mimpi. Ketika kita sedang bermimpi, kita tidak tahu kalau kita sedang bermimpi. Hanya ketika kita bangun, kita menyadari itu hanyalah sebuah mimpi dan tidak ada sesuatu apapun yang patut membuat kita tertarik terhadapnya. Sama halnya, dunia ini nampak benar bagi kita. Suatu hari ketika kita tercerahkan, kita akan sadar kehidupan hanyalah sebuah mimpi, seperti suatu pertunjukkan sulap.

“Dengan melihatnya, para bhikkhu, siswa Ariya yang terpelajar merasa jenuh terhadap tubuh, perasaan, persepsi, kemauan, kesadaran. Merasa jenuh, dia bersikap tenang seimbang. Dengan bersikap tenang seimbang, dia menjadi bebas. Melalui pembebasan itu, pengetahuan muncul kepadanya... ‘Dalam kehidupan dengan kondisi-kondisi seperti ini, tidak ada lagi kehidupan berikutnya.’”²⁹

Membebaskan diri. Buddha berkata jika kita memahami sifat alami dari lima kelompok, lalu kita akan menjadi lelah, jenuh, dan tidak lagi merasa tertarik kepada lima kelompok. Kita kemudian akan bersikap tenang seimbang dan melepaskan kemelekatan terhadapnya, dan sebagai akibatnya mencapai pembebasan.

INI BUKANLAH MILIKKU, INI BUKANLAH AKU, INI BUKANLAH DIRIKU

Di Benares, di Taman Rusa, pada saat itu *Bhagavā* berbicara pada kelompok lima *bhikkhu*:

“Tubuh, bhikkhu, bukanlah diri. Jika tubuh, bhikkhu, adalah diri, maka tubuh tidaklah akan terserang penyakit, dan seseorang dapat berkata tentang tubuh: ‘Biarlah tubuhku menjadi seperti ini; biarlah tubuhku tidak menjadi

²⁹ *Saṃyutta Nikāya* 22.95: Segumpalan Busa.

seperti ini.’ Tetapi, bhikkhu, karena tubuh bukanlah diri, tubuh terserang penyakit dan seseorang tidak dapat berkata tentang tubuh: ‘Biarlah tubuhku menjadi seperti ini; biarlah tubuhku tidak menjadi seperti ini.’

“Perasaan bukanlah diri. Jika perasaan, bhikkhu, adalah diri, maka perasaan tidaklah akan terserang penyakit, dan seseorang dapat berkata tentang perasaan: ‘Biarlah perasaanku menjadi seperti ini; biarlah perasaanku tidak menjadi seperti ini.’ Sama halnya dengan persepsi, kemauan dan kesadaran.”³⁰

Mereka di luar kendaliku, bagaimana mereka bisa menjadi milikku?!
Di sini, *Buddha* sedang berkata bahwa lima kelompok sebenarnya bukanlah anda dan juga bukanlah milik anda. Jika lima kelompok adalah anda atau milik anda, kemudian anda akan mampu mengendalikannya.

Sebagai contohnya, ketika anda masih muda, anda ingin tumbuh dengan sangat cepat, dan walaupun anda ingin tumbuh dengan sangat cepat, anda tidak bisa tumbuh lebih cepat daripada proses alami. Kemudian suatu hari anda tumbuh dewasa dan anda sangat bahagia. Tetapi kemudian anda mulai menua. Ketika anda sedang mulai menuai, anda menginginkan untuk menghentikan proses menua, tetapi kembali lagi anda tidak mampu mengendalikannya. Terutama setelah 40 tahun ketika anda mulai menua dengan cukup cepat, tidak ada cara apapun yang bisa dicoba untuk menghentikannya atau mempertahankan tubuh anda tidak akan sakit. Oleh sebab itu *Buddha* berkata tidak ada kendali atas lima kelompok (*Mirip dengan Alkitab umat Kristen, Yesus Kristus berkata bahkan anda tidak dapat menambah satu kubik³¹ pun pada tinggi anda*).

Seperti juga dengan perasaan. Kita membedakan antara perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan. Ketika kita memiliki perasaan tidak menyenangkan kita ingin mengakhirinya dengan segera, apabila tidak, kita merasakan banyak kemuraman dan kesedihan. Tetapi ketika kita memiliki perasaan menyenangkan kita ingin memperpanjangnya. Maka

³⁰ *Saṃyutta Nikāya* 22.95: *Anattā Lakkhaṇa Sutta*.

³¹ Satu kubik adalah panjangnya satu lengan.

sebagian orang makan obat terlarang dan tenggelam dalam kesenangan indera lainnya, dan menempuh berbagai cara untuk memperpanjang perasaan menyenangkan. Tetapi tubuh tidak dapat menerimanya dan jika anda mencoba untuk terlalu memperpanjangnya, hal itu bisa *'meledakkan pikiranmu'* seperti yang dikatakan mereka. Dengan demikian, perasaan juga melampaui kendali kita. Kita tidak bisa memiliki perasaan menyenangkan sahaja seperti yang kita inginkan. Perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, netral muncul dan lenyap sesuai dengan kondisi-kondisinya.

"Bagaimana pendapat kalian, para bhikkhu, tubuh itu permanen atau tidak permanen?"

"Tidak permanen, Bhante."

"Dan apakah yang tidak permanen itu menyenangkan atau menyakitkan?"

"Menyakitkan, Bhante."

"Kemudian apa yang tidak permanen, menyakitkan, tidak stabil secara alami, pantas untuk dianggap seperti ini: 'ini adalah milikku; ini adalah aku; ini adalah diriku?'"

"Tentu saja tidak, Bhante."

"Maka demikianlah juga dengan perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran. Oleh sebab itu, para bhikkhu, tubuh yang bagaimanapun, baik di masa lalu, masa depan atau masa sekarang, internal atau eksternal, kasar atau halus, rendah atau tinggi, jauh atau dekat, - Setiap tubuh harus dilihat seperti ini, dengan pemahaman benar seperti ini, - 'ini bukanlah milikku; ini bukanlah aku; ini bukanlah diriku.'

Setiap perasaan, setiap persepsi, setiap kemauan, dan setiap kesadaran harus dilihat seperti itu. Dengan melihatnya, para bhikkhu, siswa Ariya yang terpelajar merasa jenuh terhadap tubuh, merasa jenuh terhadap perasaan,

dengan persepsi, dengan kemauan dan dengan kesadaran. Merasa jenuh, dia bersikap tenang seimbang. Dengan bersikap tenang seimbang, dia menjadi bebas. Muncullah pengetahuan bahwa telah terjadi pembebasan; maka dia mengetahui: ‘Kelahiran telah berhenti; kehidupan suci telah sepenuhnya dijalankan; tugasku telah selesai; dalam kehidupan dengan kondisi-kondisi seperti ini, tidak ada lagi kehidupan berikutnya.’”

Demikianlah yang dikatakan oleh *Bhagavā*, dan kelompok lima bhikkhu bergembira di saat itu juga, dan menerima apa yang dikatakan oleh *Bhagavā*. Lebih jauh lagi melalui pernyataan ajaran ini, batin ke-lima bhikkhu terbebaskan dari *āsava* (arus mental yang tidak terkendali) tanpa kemelekatan.³²

Bukan diri. *Sutta* ini dibabarkan oleh *Buddha* pada murid-murid pertamanya yakni kelompok lima *bhikkhu*. Setelah mendengarkan ajaran ini semuanya mencapai tingkat *kesucian Arahat*.

Buddha berkata bahwa lima kelompok: tubuh, perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran (pada dasarnya tubuh dan batin) adalah tidak permanen dan, karena mereka tidak permanen, mereka menyakitkan. Dan apa yang menyakitkan, tidak permanen, dan tidak stabil secara alami tidaklah pantas untuk dianggap sebagai ‘*Aku*’, ‘*milikku*’, atau ‘*diriku*’

Ketika orang menyadari hal ini, dia menjadi kecewa atau jenuh dengan lima kelompok. Selanjutnya dia menjadi tenang seimbang, dan melepaskan kemelekatan terhadap hal-hal itu dan terbebaskan.

Jika kita menganggap apa yang tidak permanen, menyakitkan dan yang tidak stabil secara alami sebagai ‘*Aku*’, sebagai ‘*milikku*’, sebagai ‘*diriku*’ maka kita sedang mengangkat beban, beban lima kelompok, beban penderitaan. Hanya ketika kita melepaskan lima kelompok ini dan tidak menganggapnya sebagai ‘*Aku*’, ‘*milikku*’ atau ‘*diriku*’ kita melepaskan beban penderitaan ini. Barulah kemudian kita bisa terbebaskan.

³² *Saṃyutta Nikāya* 22.95: *Anattā Lakkhaṇa Sutta*.

Bagaimana kita melihat tubuh dan batin sebagai bukan ‘Aku,’ bukan ‘milikku,’ dan bukan ‘diriku’? Yaitu dengan berlatih Jalan Ariya Berunsur Delapan secara sempurna, dan ini termasuk perenungan terhadap tubuh dan batin – memahami bahwa mereka tergantung pada kondisi, tidak permanen, tidak stabil dan secara alami berubah, sakit dan mati.

Tubuh itu muncul karena perpaduan ayah dan ibu. Tubuh bergantung pada makanan untuk kelangsungan hidup, pada cuaca yang cocok dan kondisi-kondisi lingkungan lainnya, dan lain lain.. Batin³³ bergantung pada kontak melalui enam pintu indera, dengan enam objek indera. Ketika kita memahami sifat tubuh dan batin, kita menjadi jenuh, kecewa dan selanjutnya, melepaskan lima kelompok dan menjadi bebas.

Di Sāvattthī... *Buddha* berkata :

“Apa yang bukan dirimu, para bhikkhu, lepaskanlah. Pelepasannya akan menjadi keuntungan dan kesejahteraan bagimu. Dan apa, para bhikkhu, yang bukan dirimu? Tubuh, para bhikkhu, bukanlah dirimu. Lepaskanlah. Pelepasannya akan menjadi keuntungan dan kesejahteraan bagimu.

Perasaan bukanlah dirimu; persepsi, kemauan dan kesadaran bukanlah dirimu. Lepaskanlah. Pelepasannya akan menjadi keuntungan dan kesejahteraan bagimu.

Sekiranya, para bhikkhu, seorang pria harus mengumpulkan, membakar atau melakukan apa yang disenanginya dengan semua rumput, semua batang, cabang dan tangkai di Hutan Jeta ini, akankah kalian mengatakan ‘orang ini sedang mengumpulkan kita, membakar kita, dan melakukan apa yang disenanginya terhadap kita?’

“Tentu saja tidak, Bhante”.

“Kenapa begitu?”

³³ Batin secara dasar adalah perasaan, persepsi, kemauan, dan kesadaran.

“Karena, Bhante, ini bukanlah diri kita, juga bukanlah sifat alami dari suatu diri.”

“Demikian juga, para bhikkhu, tubuh bukanlah dirimu. Lepaskanlah. Pelepasannya akan menjadi keuntungan dan kesejahteraan bagimu. Perasaan itu bukanlah dirimu; persepsi, kemauan, kesadaran bukanlah dirimu. Lepaskanlah. Pelepasannya akan menjadi keuntungan dan kesejahteraan bagimu.”³⁴

Tubuh dan batin tidak ada hubungannya dengan kita. Ini adalah *sutta* yang menarik. *Buddha* mengatakan bahwa lima kelompok, tubuh dan batin, bukanlah kamu, bukanlah dirimu, bukanlah milikmu. Seperti seorang pria yang mengumpulkan semua rumput, batang dan cabang dan membakarnya, kamu tidak akan mengatakan bahwa orang ini sedang mengumpulkan kamu, membakar kamu, melakukan apa yang disenanginya terhadap kamu.

Sama seperti tubuh dan batin. Mereka tidak ada hubungannya dengan kita. Hal ini cukup dalam pengertiannya: Mengatakan tubuh dan batin, yang kita anggap sebagai diri, tidak ada hubungannya dengan kita. Inilah sebabnya jika sebelumnya kita membaca bahwa lima kelompok adalah *alien*.³⁵

HANYUTKAN OLEH ARUS

Di *Sāvatthī*... *Buddha* berkata:

“Andaikan sebuah arus, para bhikkhu, sebuah aliran deras dari gunung, mengalir ke bawah, datang dari jauh, mengalir cepat dan di kedua tepi sungainya tumbuh rumput-rumput yang bergantung di sepanjang arus tersebut, mungkin rumput-Kusalah yang bergantung di sana; alang-alang, tumbuhan menjalar dan semak belukar yang bergantung; dan

³⁴ *Saṃyutta Nikāya* 22.33: Bukan Milikmu.

³⁵ Rujuklah pada diskusi kita yang sebelumnya dengan subjudul: ‘Sifat alami dari tubuh dan batin yang kosong.’

seorang pria dihanyutkan oleh arus tersebut dan menggengam pada rumput-rumput, tetapi bisa saja rumput tersebut patah; karena itu dia mungkin sampai pada penghancurannya. Dia bisa saja berpegang pada rumput-kusa, pada alang-alang, pada tumbuhan menjalar; dia bisa saja berpegang pada semak-semak tetapi bisa saja mereka patah, karena itu dia mungkin sampai pada penghancurannya.....Demikian juga, orang biasa yang tidak belajar... menganggap tubuh sebagai diri, atau diri memiliki tubuh, atau tubuh bersemayam dalam diri, atau diri bersemayam dalam tubuh. Kemudian tubuh terberai, dan karena itu sampailah mereka pada penghancurannya.

Begitu juga dengan perasaan, persepsi, kemauan, kesadaran: Mereka menganggap kelompok-kelompok ini sebagai diri, atau diri memiliki kelompok-kelompok ini, atau kelompok-kelompok ini bersemayam dalam diri, atau diri bersemayam dalam kelompok-kelompok ini, Kemudian kelompok-kelompok ini terberai, dan karena itu sampailah mereka pada penghancurannya.

Sekarang sejauh itu apa pendapatmu, para bhikkhu? Apakah tubuh permanen atau tidak permanen?"

"Tidak permanen, Bhante." "Dan apa yang tidak permanen..."³⁶

"Maka demikianlah juga dengan perasaan, persepsi, kemauan, kesadaran... apakah mereka permanen atau tidak permanen?"

"Tidak permanen, Bhante"...³⁷

"Oleh sebab itu, para bhikkhu, dia yang melihat demikian... mengetahui..."

³⁶ Di sini Sutta mengulangi apa yang telah kita kutip sebelumnya di Saṃyutta Nikāya 22.59 dengan subjudul: 'Mereka di luar kendaliku, bagaimana mereka bisa menjadi milikku?!

³⁷ Kembali lagi, Sutta mengulangi apa yang telah kita kutip sebelumnya di Saṃyutta Nikāya 22.59 dengan subjudul: 'Mereka di luar kendaliku, bagaimana mereka bisa menjadi milikku?!

tidak ada lagi kehidupan berikutnya.”³⁸

... **tetapi ada keselamatan.** Ini adalah perumpamaan menarik lainnya. Seorang pria dihanyutkan oleh arus atau aliran sungai yang kuat dan dia menggenggam pada rumput-rumput dan tumbuhan menjalar. Tetapi patah, dan diapun menjumpai ajalnya.

Demikian juga, kita sedang hanyut terbawa arus kehidupan; Arus kehidupan menghanyutkan kita dari satu kehidupan ke kehidupan selanjutnya, dan kita menggenggam tubuh dan batin sebagai ‘Aku’, ‘milikku’ dan ‘diriku’. Tetapi tubuh dan batin adalah tidak permanen dan tidak stabil secara alami – mereka berubah, terberai dan akan menuju pada penghancuran. Dengan cara ini, kita hanyut terbawa arus kehidupan, berputar lagi dan lagi dalam lingkaran kelahiran kembali karena kita melekat pada tubuh dan batin kita. Tidak ada keselamatan kecuali kita melepaskan tubuh dan batin, dan menyadari apa yang bukan tidak-permanen, apa yang bukan tidak-stabil secara alami – disebut *Buddha* sebagai yang tidak tercipta, tidak terkondisi, tidak terlahirkan: *Nibbāna*.

MAHIR DI DALAM DHAMMA-VINAYA : TERLATIH DI DALAM TUJUH HAL

Di *Sāvatthī*:... *Buddha* berkata:

“Seorang *bhikkhu* yang terlatih di dalam 7 hal, para *bhikkhu*, seorang penyelidik dengan tiga cara, dia disebut ‘mahir di dalam Dhamma-Vinaya,’ yang telah mencapai keunggulan, manusia unggul.”

³⁸ *Saṃyutta Nikāya* 22.93: Sungai.

³⁹ Perhatikan, di sini *Buddha* mengatakan “Mahir di dalam Dhamma-Vinaya” yang merupakan keseluruhan dari ajaran *Buddha*. *Buddha* selalu merujuk ajarannya sebagai *Dhamma-Vinaya* – Beliau tidak pernah menggunakan kata *Tipitaka* (atau *Tripiṭaka*) yang muncul belakangan. Di dalam *Anguttara Nikāya* 4.180, *Buddha* menjelaskan *Sutta-Vinaya*. Rujuklah pada buku ‘Kebebasan Sempurna: Pentingnya *Sutta-Vinaya*’ oleh pengarang untuk perinciannya.

Dan bagaimana para bhikkhu, seorang bhikkhu terlatih di dalam 7 hal?

Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu sepenuhnya mengetahui tubuh, munculnya tubuh, lenyapnya tubuh dan jalan menuju lenyapnya tubuh. Dia sepenuhnya mengetahui kepuasan di dalam tubuh, kesengsaraan di dalam tubuh, jalan keluar dari tubuh.

Dia sepenuhnya mengetahui perasaan dengan cara yang sama, dan persepsi, kemauan....

Dia sepenuhnya mengetahui kesadaran, munculnya kesadaran, lenyapnya kesadaran dan jalan menuju lenyapnya kesadaran. Dia sepenuhnya mengetahui kepuasan di dalam kesadaran, kesengsaraan di dalam kesadaran, jalan keluar dari kesadaran.

Dan apa, para bhikkhu, tubuh itu? Tubuh adalah empat elemen besar, dan materi yang berasal dari empat elemen besar. Itulah, para bhikkhu, yang disebut sebagai tubuh. Dari munculnya nutrisi muncullah tubuh; dari lenyapnya nutrisi lenyaplah tubuh; dan jalan menuju lenyapnya tubuh adalah Jalan Ariya Berunsur Delapan ini, yakni Pandangan Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Penghidupan Benar, Usaha Benar, Perenungan Benar, Konsentrasi Benar.

Kesenangan, kenikmatan yang muncul karena tubuh, di sanalah kepuasan di dalam tubuh. Namun tubuh adalah tidak permanen, penuh dengan penderitaan dan tidak stabil, seperti itulah kesengsaraan di dalam tubuh. Pengendalian hasrat dan keinginan, pelepasan hasrat dan keinginan dalam tubuh, seperti itulah jalan keluar dari tubuh.

Samāna-samāna atau brahmana-brahmana manapun, bhikkhu, dengan sepenuhnya memahami tubuh, munculnya, lenyapnya dan jalan menuju lenyapnya; dengan sepenuhnya memahami kepuasan, kesengsaraan, dan jalan keluar dari tubuh, sedang berlatih kejenuhan, ketenang-seimbangan, lenyapnya tubuh – mereka berlatih dengan baik. Mereka yang berlatih dengan baik adalah mereka yang telah kokoh dalam Dhamma-Vinaya.

Lebih jauh lagi, para bhikkhu, Samāna-samāna atau brahmana-brahmana manapun, dengan sepenuhnya memahami tubuh ini, munculnya, lenyapnya dan jalan menuju lenyapnya... dengan sepenuhnya memahami kepuasan, kesengsaraan, dan jalan keluar dari tubuh, dengan melalui rasa jenuh pada tubuh, bersikap tenang-seimbang, lenyapnya tubuh adalah pembebasan tanpa kemelekatan; mereka sepenuhnya terbebaskan... Mereka dapat berkata 'tidak ada lagi kelahiran kembali.'"⁴⁰

Di sini *Buddha* berkata seseorang disebut mahir di dalam *Dhamma-Vinaya* jika seseorang terlatih di dalam 7 hal, dan merupakan seorang penyelidik dengan tiga cara. Terlatih di dalam 7 hal berarti dia sepenuhnya mengetahui (i) lima kelompok, (ii) kemunculannya, (iii) lenyapnya, (iv) jalan menuju lenyapnya, (v) kepuasan, (vi) kesengsaraan di dalamnya dan (vii) jalan keluar darinya. Sekarang, kita akan mendiskusikan beberapa pokok persoalan yang berhubungan dengan 7 hal ini, pertama-tama dimulai dari tubuh.

Tubuh. Kita semua sangat terikat dengan tubuh kita, dan melepaskan tubuh ini adalah sebuah perjalanan spiritual tahap tinggi.

Tubuh: Terdiri dari 4 elemen besar, dan kita perlu memahaminya dulu jika ingin memahami tubuh. 4 elemen besar adalah tanah, air, api dan angin. Mereka tidaklah merujuk pada elemen yang sebenarnya tetapi karakteristiknya.

Elemen tanah merujuk pada karakteristik padat, misalnya, ketika saya menyentuh besi ini, rasanya padat /keras, maka ini adalah elemen tanah.

Elemen air merujuk pada kualitas kohesi, berhubung air cenderung menyatu atau berpadu. Contohnya, karena kita memiliki air di dalam tubuh kita maka kita memiliki bentuk tubuh tertentu. Andaikan anda mengdehidrasikan diri anda, membuang semua air di tubuh anda. Yang terjadi adalah anda tidak dapat memiliki bentuk ini, anda akan remuk. Maka air merujuk pada elemen kohesi.

⁴⁰ *Saṃyutta Nikāya* 22.57: Tujuh hal.

Api merujuk pada elemen panas misalnya rasa panas, atau dingin (kekurangan elemen panas), contohnya pencernaan dan metabolisme.

Elemen angin merujuk pada gerakan. Karena adanya elemen angin di dalam tubuh kita, maka ada gerakan di dalam tubuh kita. Makanan yang kita makan bergerak melalui tubuh kita; angin bergerak melalui tubuh kita, kadang-kadang keluar dari mulut kita ketika kita bersedawa atau keluar melalui anus.

Kemunculannya: Dengan munculnya nutrisi, muncullah tubuh.

Lenyapnya: Dengan lenyapnya nutrisi, lenyaplah tubuh. Tubuh melemah ketika tidak ada nutrisi dan, setelah beberapa hari, tubuh akan mati.

Jalan menuju lenyapnya: Jalan menuju lenyapnya tubuh secara permanen adalah Jalan Ariya Berunsur Delapan, jalan yang menuntun pada berakhirnya penderitaan.

Kepuasan: Kesenangan yang muncul dari kontak sensual menumbuhkan kepuasan dengan tubuh.

Kesengsaraan: *“Tetapi sejauh tubuh ini tidak permanen, tidak stabil, penuh dengan penderitaan, di sanalah kesengsaraan di dalam tubuh”*. Walaupun kita bisa mendapatkan kepuasan tertentu, kesenangan tertentu dengan tubuh tetapi, karena tubuh tidak stabil secara alaminya, tubuh bisa menjadi sakit, atau menjadi tua; kemudian anda mendapatkan kesengsaraan dari tubuh.

Jalan keluar: Supaya tidak menderita, kita harus melepaskan hasrat dan keinginan pada tubuh. Selama kita memiliki hasrat dan keinginan pada tubuh, kita akan terus memiliki tubuh yang satu setelah yang lainnya.

Karena kita memiliki tubuh dan batin, maka kita menderita karenanya. Ketika kita memahami hal ini, kita melepaskan hasrat dan keinginan kita pada tubuh. Memahami tujuh hal ini adalah penting karena membantu

kita pada praktek menuju rasa jenuh atau kekecewaan, menuju pada sikap ketenang-seimbangan, menuju lenyapnya tubuh. Dan *Buddha* memuji orang-orang demikian sebagai mereka yang berlatih dengan baik, kokoh di dalam *Dhamma-Vinaya*. Yang terakhir, kepada mereka yang tercerahkan, tidak ada lagi perputaran di dalam *saṃsāra*.

“Dan apa, bhikkhu, perasaan itu? Enam bagian perasaan ini, yakni perasaan yang terlahir dari kontak mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran... ini, para bhikkhu, disebut perasaan. Dengan munculnya kontak, muncullah perasaan; dengan lenyapnya kontak lenyaplah perasaan; dan jalan menuju lenyapnya perasaan adalah Jalan Ariya Berunsur Delapan ini, yakni Pandangan Benar, Pikiran Benar, dan sebagainya...”

Kesenangan, kenikmatan yang muncul karena perasaan – di sanalah kepuasan di dalam perasaan. Namun perasaan adalah tidak permanen, penuh dengan penderitaan dan tidak stabil, seperti itulah kesengsaraan di dalam perasaan. Pengendalian hasrat dan keinginan, pelepasan hasrat dan keinginan dalam perasaan... itulah jalan keluar dari perasaan.

Samāna-samāna atau *brahmana-brahmana* manapun, para bhikkhu, dengan sepenuhnya memahami perasaan, munculnya, lenyapnya dan jalan menuju lenyapnya; dengan sepenuhnya memahami kepuasan, kesengsaraan dalam perasaan, dan jalan keluar dari perasaan, sedang berlatih kejenuhan, ketenang-seimbangan, lenyapnya perasaan – mereka berlatih dengan baik. Mereka yang berlatih dengan baik adalah mereka yang telah kokoh dalam *Dhamma-Vinaya*.

Lebih jauh lagi, para bhikkhu, *Samāna-samāna* atau *brahmana-brahmana* manapun, dengan sepenuhnya memahami hal-hal ini... adalah sepenuhnya terbebaskan... untuk mereka dapat dikatakan ‘tidak ada lagi kelahiran kembali.’”⁴¹

Perasaan adalah salah satunya yang menyebabkan kita berputar. Kita mengetahui bahwa keseluruhan ekonomi dari sebuah negara berdasarkan

⁴¹ *Saṃyutta Nikāya* 22.57: Tujuh hal.

pada perasaan senang. Jika anda bisa menciptakan sesuatu yang bisa memberikan perasaan senang pada orang-orang maka anda bisa menjual produk tersebut contohnya CD dan DVD. Jika anda bisa menciptakan pertunjukkan bagus yang diminati orang, maka orang-orang berkeinginan untuk membayarnya. Sama halnya, anda hanya bisa menjual musik anda jika orang-orang menyukai bunyi yang anda hasilkan. Hal ini berlaku untuk semua hal dalam hidup seperti parfum yang bagus dan makanan yang enak. Semuanya ini berdasarkan perasaan senang.

Inilah yang membuat pemahaman ke dalam perasaan begitu penting karena merekalah yang menyebabkan makhluk-makhluk berputar, membawa kita pada kemelekatan dan kekotoran batin.

“Dan apa, para bhikkhu, persepsi itu?, Enam bagian persepsi ini: persepsi dari penglihatan, bunyi, bau, cita-rasa, sentuhan dan pikiran... itulah para bhikkhu yang disebut persepsi, dan untuk mereka yang sepenuhnya memahami hal-hal ini... ’tidak ada lagi kelahiran kembali.’

Dan apa, para bhikkhu, kemauan itu?, Enam bagian kemauan ini: kemauan sehubungan dengan penglihatan, bunyi, bau, cita-rasa, sentuhan dan pikiran. Ini, para bhikkhu yang disebut kemauan. Dengan munculnya kontak muncullah kemauan. Dengan lenyapnya kontak lenyaplah kemauan: dan jalan menuju lenyapnya kemauan adalah Jalan Ariya Berunsur Delapan.

Kesenangan, kenikmatan yang muncul karena kemauan – di sanalah kepuasan di dalam kemauan. Namun kemauan adalah tidak permanen, penuh dengan penderitaan dan tidak stabil, seperti itulah kesengsaraan di dalam kemauan. Pengendalian hasrat dan keinginan, pelepasan hasrat dan keinginan dalam kemauan... itulah jalan keluar dari kemauan.

Samāna-samāna atau brahmana-brahmana manapun, para bhikkhu, yang sepenuhnya memahami hal-hal ini, seperti sebelumnya, untuk mereka dapat dikatakan ‘tidak ada lagi kelahiran kembali.’

Dan apa, para bhikkhu, kesadaran itu?, Enam bagian kesadaran ini: kesadaran melihat, kesadaran mendengar, kesadaran mencium, kesadaran merasa, kesadaran menyentuh, kesadaran berpikir.

Ini, para bhikkhu yang disebut kesadaran. Dengan munculnya mentalitas dan materi (nāma-rūpa)⁴² muncullah kesadaran; dengan lenyapnya nāma-rūpa, lenyaplah kesadaran. Jalan menuju lenyapnya kemauan adalah Jalan Ariya Berunsur Delapan.

Dengan cara ini, para bhikkhu, seorang bhikkhu terlatih di dalam 7 hal.”⁴³

Kurangi kontak duniawi. Di atas adalah penjelasan tentang diri. Satu hal untuk diperhatikan adalah karena kontak anda memiliki perasaan, diikuti oleh persepsi, diikuti oleh kemauan. Dari sini bisa kita lihat bahwa semakin banyak kontak, pikiran semakin aktif dan, dengan demikian, makin besar kesempatan bagi penderitaan batin untuk muncul. Oleh sebab itu, pelatih jalan spiritual mengurangi kontak dengan dunia sebagai langkah pertama dalam usahanya mengakhiri penderitaan.

MAHIR DI DALAM DHAMMA-VINAYA : PENYELIDIK DENGAN TIGA CARA

“Dan bagaimana, para bhikkhu, seorang bhikkhu adalah penyelidik dengan tiga cara?

Sehubungan dengan itu, para bhikkhu, seorang bhikkhu menyelidiki hal-hal berdasarkan elemen (dhātu), berdasarkan landasan indera (āyatana), berdasarkan kebergantungan asal-usul (paṭiccasamuppāda). Demikianlah caranya dia disebut penyelidik dengan tiga cara.

⁴² Kesadaran di sini disebutkan muncul dan lenyap bersamaan dengan nāma-rūpa (mentalitas dan materi) yakni fenomena. Kesadaran mengenali sebuah objek. Objek tersebut adalah nāma-rūpa yang muncul dengan kesadaran. Nāma sebenarnya adalah perasaan, persepsi, kemauan, kontak, dan perhatian (Perhatikan bahwa nāma tidak mencakup kesadaran, maka nāma bukanlah ‘batin’. Oleh sebab itu nāma-rūpa bukanlah ‘tubuh dan batin’.)

⁴³ Saṃyutta Nikāya 22.57: Tujuh hal.

Seorang bhikkhu yang terlatih di dalam 7 hal, bhikkhu, seorang penyelidik dengan tiga cara, disebut mahir di dalam Dhamma-Vinaya: seseorang yang telah mencapai keunggulan, manusia unggul.”⁴⁴

Pertama-tama seorang *bhikkhu* dapat menyelidiki hal-hal berdasarkan elemen. Elemen ini dapat berarti empat elemen besar: yaitu, tanah, air, api dan angin atau secara alternatif, dapat juga berarti enam elemen yaitu tanah, air, api, angin, ruang dan kesadaran.

Cara penyelidikan kedua adalah berdasarkan landasan indera (*āyatana*). Yang meliputi enam pintu indera, enam objek indera dan enam kesadaran indera.

Yang ketiga, adanya penyelidikan berdasarkan asal-usul yang saling bergantung (*paṭiccasamuppāda*) tentang penderitaan – melalui dua belas mata rantai – bagaimana mereka muncul dan bagaimana mereka lenyap.

Jika seorang *bhikkhu* terlatih di dalam 7 hal dan menyelidiki berdasarkan tiga cara ini, dia menjadi mahir di dalam *Dhamma-Vinaya*.

X HOTBAH BESAR TENTANG KESELURUHAN MASSA PENDERITAAN

“Dan apa, para bhikkhu, kepuasan di dalam tubuh? Andaikan saja seorang wanita dari kasta ksatria atau kasta brahmana atau golongan pedagang, pada usia lima-belas atau enam-belas tahun, tidak terlalu tinggi atau terlalu pendek, tidak terlalu kurus atau terlalu gemuk, tidak terlalu gelap atau pucat. Apakah kecantikannya atau kemolekannya berada pada puncaknya?” – “Ya, Bhante.” – Sekarang kesenangan dan kegembiraan yang muncul bergantung pada kecantikan dan kemolekan adalah kepuasan di dalam tubuh.”⁴⁵

⁴⁴ *Saṃyutta Nikāya* 22.57: Tujuh hal.

⁴⁵ *Majjhima Nikāya* 13: *Mahādukkhakkhandha Sutta*.

Kepuasan tubuh. Kegembiraan atau kepuasan di dalam bentuk atau tubuh adalah pandangan seseorang terhadap lawan jenis yang muda dan cantik yakni Ketertarikan secara seksual. Di dalam beberapa *Sutta* pertama dari *Āṅguttara Nikāya*, *Buddha* mengatakan bahwa tidak ada penglihatan... bunyi... bau... cita-rasa... sentuhan... yang memperbudak seorang pria melebihi seorang wanita, dan sebaliknya. Maka seseorang yang bersungguh-sungguh pada jalur spiritual seharusnya mengetahui bahaya dari berasosiasi dengan lawan jenis.

“Dan apa, para bhikkhu, bahaya di dalam tubuh? Kemudian seseorang mungkin melihat wanita yang sama pada usia delapan puluh, sembilan puluh, atau seratus tahun... lanjut dalam usia, bengkok, bungkuk, dengan tongkat sebagai penyanggah, terhuyung-huyung, lemah, kemudaannya memudar, giginya telah ompong, rambut telah beruban, tinggal sedikit, botak, berkerutnya kulit, dengan semua anggota badan berbisul. Bagaimana pendapat kalian, para bhikkhu? Sudahkah kecantikan dan kemolekannya yang semula telah lenyap dan bahayanya menjadi jelas?” – “Ya, Bhante” – “Para bhikkhu, ini adalah bahaya di dalam tubuh.”⁴⁶

Bahaya di dalam tubuh. Di dalam masa waktu yang singkat kita semua akan menjadi tua. Kecantikan masa muda berubah menjadi kejelekan masa tua. Kebanyakan orang tidak bisa menerima hal ini. Mereka mengecat rambut mereka atau menggunakan rambut palsu, menggunakan make-up atau kosmetik, dan bahkan mengambil jalan operasi, di dalam usaha yang sia-sia untuk menyembunyikan tanda-tanda penuaan dan pelapukan. Dengan cara yang sama, kebanyakan orang menolak untuk menerima dan melihat kejelekan, penderitaan dan kekejaman hidup. Sebaliknya mereka melekatkan kesenangan duniawi yang singkat, dan mengkonsepsikan suatu makhluk Pencipta dan Penyelamat yang berbelas kasih.

“Kembali, seseorang mungkin melihat wanita yang sama merana, menderita, dan sakit parah, berbaring kotor di dalam kotoran dan air seninya sendiri, diangkat oleh beberapa dan didudukkan oleh yang lainnya. Bagaimana pendapat kalian, para bhikkhu? Sudahkah kecantikan dan kemolekannya

⁴⁶ *Majjhima Nikāya* 13: *Mahādukkhakkhandha Sutta*.

yang semula telah lenyap dan bahayanya menjadi jelas?” – “Ya, Bhante” – “Para bhikkhu, ini juga adalah bahaya di dalam tubuh.”

“Kembali, seseorang mungkin melihat wanita yang sama sebagai mayat; dilemparkan di satu sisi di tanah kuburan; satu, dua, tiga hari meninggal; bengkak, pucat dan membusuk. Bagaimana pendapat kalian, para bhikkhu? Sudahkah kecantikan dan kemolekannya yang semula telah lenyap dan bahayanya menjadi jelas?” – “Ya, Bhante” – “Para bhikkhu, ini juga adalah bahaya di dalam tubuh.”

“Kembali lagi, seseorang mungkin melihat wanita yang sama sebagai mayat; dilemparkan di satu sisi di tanah kuburan, sedang dimakan oleh burung gagak, burung rajawali, burung nasar, anjing-anjing, jakal-jakal, atau bermacam-macam cacing... sebuah tengkorak dengan daging dan darah; bersatu dengan otot.... atau sebuah tengkorak tak berdaging yang berlumuran darah, bersatu dengan otot... pecahan tulang berhamburan di segala penjuru – di sini tulang tangan, di sana tulang kaki; di sini tulang paha, di sana tulang rusuk; di sini tulang pinggang, di sana tulang belakang; di sini tulang tengkorak... putihnya tulang – warna kerangkanya... menimbunnya tulang, lebih dari satu tahun... tulang membusuk dan remuk menjadi debu. Bagaimana pendapat kalian, para bhikkhu? Sudahkah kecantikan dan kemolekannya yang semula telah lenyap dan bahayanya menjadi jelas?” – “Ya, Bhante” – “Para bhikkhu, ini juga adalah bahaya di dalam tubuh.”⁴⁷

Kemelekatan yang sia-sia pada tubuh. Semua pemisalan yang sangat mengena ini diberikan oleh *Buddha* menitikberatkan bahwa tubuh adalah tidak permanen dan subjek dari pembusukan dan kematian – kadang-kadang lebih cepat dari yang kita harapkan. Oleh karena itu kemelekatan kita yang sia-sia pada tubuh hanya membawa rasa sakit dan penderitaan.

“Dan, apa para bhikkhu, jalan keluar dari tubuh? Peniadaan hasrat dan keinginan, pelepasan hasrat dan keinginan terhadap tubuh. Ini adalah jalan keluar dari tubuh”⁴⁸

⁴⁷ Majjhima Nikāya 13: Mahādukkhakkhandha Sutta.

⁴⁸ Majjhima Nikāya 13: Mahādukkhakkhandha Sutta.

JALAN MENUJU KEADAAN YANG TAK TERGOYAHKAN

“Para bhikkhu, kesenangan indera adalah tidak permanen, kosong, salah, tipu-daya: Mereka adalah ilusi, tanggapan orang dungu. Kesenangan indera sekarang dan kesenangan indera di kehidupan yang akan datang, persepsi indera sekarang dan persepsi indera di kehidupan yang akan datang – Kedua-duanya adalah kekuasaan Mara, daerah Mara, umpan Mara, daerah perburuan Mara. Berkenaan dengan kesenangan indera, keadaan-keadaan mental yang tidak baik seperti keserakahan, niat jahat dan egoisme muncul, dan mereka merupakan suatu halangan di dalam pelatihan seorang siswa Ariya”⁴⁹

Umpan Mara. *Buddha mengatakan bahwa “...dewa dan manusia melekat lima tali kesenangan indera”⁵⁰. Maka sulit bagi seseorang untuk meninggalkan kehidupan duniawi dan menjadi seorang bhikkhu atau bhikkhuni. Bahkan setelah pelepasan keduniawian, sangat umum bila kesenangan indera menyebabkan seseorang jauh dari tujuan kehidupan suci.*

“... Ketika seseorang sepenuhnya bersungguh-sungguh pada Nibbāna, pembicaraan berkenaan dengan hal itu sajalah yang menarik untuk dirinya, dan pemikiran dan perenungannya adalah sejalan dengan hal itu, dan dia berhubungan dengan orang-orang yang bertujuan sama...

... Menjadi seseorang yang sepenuhnya bersungguh-sungguh pada Nibbāna, dia tidak akan mengejar hal-hal yang tidak sesuai bagi seseorang yang sepenuhnya bersungguh-sungguh pada Nibbāna. Dia tidak akan mengejar penglihatan yang tidak sesuai... bunyi yang tidak sesuai... bau yang tidak sesuai... cita-rasa yang tidak sesuai... sentuhan yang tidak sesuai... pemikiran yang tidak sesuai... Karena dia tidak mengejar penglihatan dari bentuk-bentuk yang tidak sesuai dan sebagainya... Nafsu keinginan tidak menyerang pikirannya...

⁴⁹ Majjhima Nikāya 106: Anenjasappaya Sutta.

⁵⁰ Majjhima Nikāya 125: Dantabhumi Sutta.

... Ketika Sunakkhatta, seorang bhikkhu berlatih pengendalian di dalam enam landasan kontak, dan dengan memahami bahwa kemelekatan adalah akar dari penderitaan, dirinya tanpa kemelekatan, terbebaskan dengan hancurnya kemelekatan, adalah tidak mungkin bahwa dia akan mengarahkan tubuh atau merangsang pikirannya menuju suatu objek kemelekatan.”⁵¹

Pelepasan keduniawian. Bagi seseorang untuk berhasil di dalam kehidupan suci seseorang harus sepenuhnya meninggalkan kesenangan duniawi baik secara jasmani maupun batin, dan hal itu meliputi pelepasan lima kelompok kemelekatan.

PERUMPAMAAN LIMA PEMBUNUH

...”Bagus! Bagus, sahabat Yamaka! Sekarang saya akan menerangkan padamu sebuah perumpamaan untuk menunjukkan maksud dari ucapan saya. Andaikan, sahabat Yamaka, seorang perumah tangga, atau anaknya, seorang lelaki kaya, kaya berlimpah dan makmur; dengan seorang penjaga yang kuat. Kemudian, andaikan seorang teman menginginkan kerugian dan bahaya pada dirinya, menginginkan membuat masalah di dalam ketenangannya, berhasrat untuk membunuhnya, akan berkata kepada dirinya sendiri: ‘Di sinilah perumah tangga (atau anaknya), seorang lelaki kaya, kaya berlimpah dan makmur; tetapi, karena dia memiliki seorang penjaga yang kuat, tidak mudah untuk membunuhnya dengan terang-terangan. Bagaimana jika saya bekerja untuknya dan kemudian membunuhnya?’ Oleh karena itu, dia mendekati perumah tangga itu, atau anaknya dan berkata: Saya akan melayani anda, tuan.’ Maka perumah tangga itu atau anaknya mengizinkan pelayanannya. Dan selanjutnya, dengan bangun pagi dan istirahat malam, menjadi seorang pelayan yang setia melayaninya, berkenan untuk menyenangkan dan berbicara dengan santun. Kemudian perumah tangga (atau anaknya) mempercayai dia sebagai seorang teman dan orang kepercayaan, dan oleh karena itu bersahabatlah dengannya.

Sekarang ketika orang ini telah dipercayai: ‘Perumah tangga ini (atau anaknya) adalah teman baikku,’ lalu, menangkapnya ke tempat yang sepi,

⁵¹ Majjhima Nikāya 105: Sunakkhatta Sutta.

dia membunuhnya dengan sebuah pisau yang tajam.

Sekarang sejauh ini, sahabat Yamaka, apa pendapatmu? Ketika orang itu pergi ke perumah tangga yang demikian atau anaknya, dan berkata kepadanya: “Saya akan melayani anda, tuan.” – Bukankah dia telah menjadi seorang pembunuh? Tetapi, walaupun dia adalah seorang pembunuh, bukankah tuannya tidak menyadari kenyataan ini, ‘Saya memiliki seorang pembunuh’? Demikian juga, ketika dia melayani, bangun pagi dan istirahat malam, seorang pelayan yang setia melayaninya, berkenan untuk menyenangkan dan berbicara dengan penuh kasih sayang, bukankah dia telah menjadi seorang pembunuh, walaupun tuannya tidak mengetahuinya?”

“Dia adalah seorang pembunuh, sahabat.”

“Demikian juga sahabat, orang biasa yang tidak belajar, yang tidak menjumpai mereka yang Ariya, yang tidak mahir dalam ajaran Ariya, yang tidak terlatih dalam ajaran Ariya; yang tidak menjumpai mereka yang bijak, yang tidak mahir dalam ajaran mereka yang bijak, yang tidak terlatih dalam ajaran mereka yang bijak, – menganggap tubuh sebagai diri, atau diri memiliki tubuh, atau tubuh bersemayam dalam diri, atau diri bersemayam dalam tubuh. Sama halnya dengan perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran... Dia tidak memahami tubuh yang tidak permanen sebagaimana adanya, bahwa itu tidak permanen. Terhadap perasaan yang tidak permanen, dia tidak memahami, sebagaimana adanya, bahwa itu tidak permanen. Terhadap persepsi yang tidak permanen, terhadap kemauan yang tidak permanen... terhadap kesadaran yang tidak permanen, dia tidak memahami, sebagaimana adanya, bahwa itu tidak permanen.

Terhadap tubuh yang menyakitkan dia tidak memahami... bahwa itu adalah menyakitkan. Dan begitu juga dengan perasaan, persepsi, kemauan, kesadaran.

Terhadap tubuh yang tanpa diri dia tidak memahami, sebagaimana adanya, bahwa itu tanpa diri... dan begitu juga dengan perasaan, persepsi, kemauan,

kesadaran.

Terhadap tubuh yang terkondisi dia tidak memahami, sebagaimana adanya, bahwa itu adalah terkondisi... dan begitu juga dengan faktor-faktor lainnya.

Terhadap tubuh yang membunuh dia tidak memahami, sebagaimana adanya, bahwa itu bersifat membunuh... dan begitu juga dengan faktor-faktor lainnya.

Dia mendekati tubuh, menggenggamnya, dan yakin: 'Itu adalah diriku.' Dia mendekati perasaan, mendekati persepsi, kemauan, kesadaran, menggenggamnya dan yakin: 'Itu adalah diriku'. Demikianlah lima kelompok kemelekatan didekati dan digenggam olehnya, dan mereka menjadi kerugiannya dan penderitaan untuk waktu yang lama.

Tetapi siswa Ariya yang terpelajar, yang menjumpai mereka yang Ariya... yang terlatih dalam ajaran mereka yang bijak... tidak menganggap tubuh sebagai diri, atau diri memiliki tubuh, atau tubuh bersemayam dalam diri, atau diri bersemayam dalam tubuh. Dia tidak menganggap perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran dengan cara ini.

Dia melihat tubuh yang tidak permanen sebagaimana adanya, sebagai tidak permanen; dan begitu juga dia melihat faktor-faktor lainnya... sebagai tidak permanen. Dia melihat tubuh yang menyakitkan, perasaan yang menyakitkan, persepsi, kemauan dan kesadaran, sebagai menyakitkan sebagaimana adanya. Dia melihat tubuh yang tanpa diri sebagaimana adanya, sebagai tanpa diri. Dan begitu juga dengan perasaan, persepsi, kemauan, kesadaran.

Dia melihat tubuh yang terkondisi sebagaimana adanya, sebagai terkondisi. Begitu juga dengan faktor-faktor lainnya. Dia melihat tubuh yang membunuh sebagaimana adanya, bersifat membunuh. Dan begitu juga dia melihat

faktor-faktor lainnya yang bersifat membunuh.

Dia tidak mendekati tubuh, tidak menggenggamnya, dan tidak meyakini: ‘Saya memiliki diri.’ Dia tidak mendekati perasaan, persepsi dan faktor lainnya, tidak menggenggamnya, dan tidak meyakini: ‘Saya memiliki diri.’ Demikianlah lima kelompok kemelekatan tidak didekati dan tidak digenggam olehnya, dan mereka menjadi kebahagiaannya dan kesenangan untuk waktu yang lama.

“Demikian juga bahagianya, sahabat Sāriputta, mereka dalam kehidupan suci yang memiliki seorang sahabat seperti dirimu di dalam kehidupan suci, begitu penuh kasih sayang, begitu peduli dengan kesejahteraan mereka, sesosok guru, sesosok pembabar Dhamma! Dan sekarang saya telah mendengar ajaran Dhamma dari Yang Mulia Sāriputta, hatiku telah terbebaskan dari āsava tanpa kemelekatan apapun juga.” Demikianlah yang dikatakan Yang Mulia Sāriputta dan Yang Mulia Yamaka berbahagia di saat itu juga dan menerima kata-kata dari Yang Mulia Sāriputta.⁵²

Tertipu kehidupan demi kehidupan. Pesan dari perumpamaan ini adalah bahwa lima kelompok – yang kita anggap sebagai ‘Aku’ dan ‘Milikku’ dan yang kita hargai, jaga, lindungi dan berjuang untuk mempertahankannya, kehidupan demi kehidupan, sebagai hal yang paling berharga di seluruh penjuru dunia – adalah sebenarnya pembunuh kita, musuh kita, yang telah menipu kita... Lima Penghalusinasi!

ESIMPULAN

Berhubung *dukkha* adalah karakteristik kehidupan,⁵³ secara alami kita berbalik ke kesenangan indera untuk suatu kepuasan. Malangnya, tidak ada kepuasan abadi yang dapat diperoleh di sana. *Buddha* memberikan perumpamaan dari seekor anjing yang ditarik oleh rasa lapar yang sangat untuk mengunyah tulang tak berdaging. Di samping usahanya, bukan saja ia gagal untuk memuaskan rasa laparnya yang membara, sebaliknya ia

⁵² *Samyutta Nikāya* 22.85: Yamaka.

⁵³ Lihatlah ‘Bab III. Pesan Buddha’

menjadi semakin lapar setelah menghabiskan tenaganya. Serupa halnya, api nafsu indera membakar kita, dan ketika kita menikmati kesenangan indera, kita hanya memperoleh kesenangan sementara dan apinya semakin membara daripada mereda. *Buddha* mengajarkan bahwa nafsu indera adalah suatu penyakit, mengilustrasikannya dengan perumpamaan leper yang sangat mengena.⁵⁴

Buddha berkata bahwa bahkan seseorang yang mengetahui *Dhamma* dan memahami bahwa kesenangan indera memberikan sedikit kepuasan, banyak penderitaan, dan seberapa besar bahaya di dalamnya, dia masih saja tertarik kepada kesenangan indera⁵⁵ selama dia belum mencapai kebahagiaan meditasi penyerapan (*jhāna*).

Pencapaian kebahagiaan '*keluar dari dunia*' ini adalah satu-satunya jalan untuk meredupkan api nafsu indera yang menyala. Juga, keadaan penyerapan meditasi memungkinkan kita untuk mencabut lima rintangan (*nivāraṇa*) yang menyelimuti dan mencegah kita dari melihat sesuatu seperti apa adanya. Oleh karena itu, jalur spiritual menuju pembebasan dari penderitaan termasuk mempelajari kata-kata *Buddha* (*Sutta*), dan pelatihan Jalan Ariya Berunsur Delapan (yang memuncak dengan pencapaian *Jhāna*) untuk pembebasan sempurna secara nyata.⁵⁶



⁵⁴ *Majjhima Nikāya* 75: *Magandiya Sutta*.

⁵⁵ *Majjhima Nikāya* 14: *Vanapattha Sutta*.

⁵⁶ Lihatlah '*Bab VIII. Perhatian, Perenungan dan Konsentrasi*'

Mindfulness, Recollection and Concentration

PERHATIAN,
PERENUNGAN DAN KONSENTRASI

VIII

Penerjemah :
Yuliana Lie Paññāsiri, MBA
Andromeda Nauli, Ph.D.

Penyunting :
Ñāṇa Suriya Johnny, S.E.



PERHATIAN, PERENUNGAN DAN KONSENTRASI

PENDAHULUAN

Pada masa sekarang ini terdapat peningkatan dan perluasan ketertarikan pada meditasi. Bahkan orang Barat yang bukan Buddhis dan penganut paham bebas ikut bermeditasi dengan berbagai alasan: untuk psikoterapi; untuk menghilangkan stress, ketenangan pikiran yang dianggap obat anti stress yang terbaik; atau untuk kesehatan, yang disetujui oleh banyak dokter bahwa berbagai jenis penyakit dipengaruhi oleh atau bahkan bermula dari pikiran.

Tujuan meditasi. Tidak diragukan bahwa meditasi bisa membantu untuk meningkatkan kualitas hidup kita dan kesehatan dengan berbagai cara, tetapi tujuan dari ajaran *Buddha* dan meditasi adalah jauh melebihi hal tersebut. Meditasi Buddhis sebenarnya bertujuan untuk mencapai tingkat spiritual tertinggi, bebas dari ketidakpuasan (*dukkha*). Penderitaan atau ketidakpuasan (*dukkha*) meliputi setiap aspek dari hidup kita, termasuk kegirangan dan kebahagiaan, karena sifat ketidak-kekalan dari keberadaan segala sesuatu. *Buddha* menyebutkan Jalan *Ariya* Berunsur Delapan sebagai obat yang jika dilaksanakan dengan sempurna akan membawa pada akhir dari ketidakpuasan.

Jalan *Ariya* Berunsur Delapan. Bagaimanapun, kita harus memahami makna yang tepat dari faktor-faktor Jalan *Ariya* Berunsur Delapan supaya latihan kita dapat menuntun kita langsung pada tujuan ini. Delapan faktor dari Jalan *Ariya* adalah pandangan benar, pikiran benar, perkataan benar,

perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar, perenungan benar dan konsentrasi benar. Mereka dimasukkan dalam tiga kelompok: moralitas (perkataan benar, perbuatan benar, penghidupan benar), konsentrasi atau pikiran yang lebih tinggi (usaha benar, perenungan benar, konsentrasi benar) dan kebijaksanaan (pandangan benar, pikiran benar).

Sutta-sutta kumpulan tertua. Terdapat cukup banyak kebingungan yang berhubungan dengan aspek meditatif dari Jalan Ariya Berunsur Delapan. Cara terbaik untuk melenyapkan keragu-raguan kita adalah mengikuti petunjuk dari guru agung kita yang terutama, *Buddha* sendiri. Terdapat berbagai perbedaan opini di antara umat Buddhis tentang apa yang sebenarnya merupakan ajaran-ajaran *Buddha*, tetapi pada umumnya semua sepakat dengan kebenaran/keaslian dari sekitar 5000 *sutta* yang terdapat dalam empat kumpulan tertua (*nikāya*)¹ dari ajaran-ajaran *Buddha*.

Lebih jauh lagi, keempat *nikāya* ini adalah konsisten, tidak terdapat kontradiksi-kontradiksi, dan mengandung rasa kebebasan, yang merupakan intisari dari ajaran-ajaran *Buddha*. Ajaran-Nya terdapat dalam khotbah-khotbah (*sutta*), dan bersamaan dengan peraturan *kebhikkhuan* (*vinaya*). *Sutta dan Vinaya* ini dinyatakan oleh *Buddha* sendiri sebagai satu-satunya yang mempunyai wewenang dalam menentukan apa yang sesungguhnya merupakan ajaran-ajaran Beliau.²

Berdasarkan pada hal ini, saya akan menjelaskan beberapa aspek meditatif dari Jalan Ariya Berunsur Delapan supaya makna dan latihan yang sebenarnya, yang ditetapkan oleh *Buddha* dapat dipahami dengan lebih baik. Tiga faktor dari Jalan Ariya Berunsur Delapan yang berkaitan dengan meditasi adalah usaha benar (*sammā vāyāma*), perenungan benar (*sammā sati*), dan konsentrasi benar (*sammā samādhi*). Saya akan menjelaskan perenungan benar dan konsentrasi benar secara lebih mendetail. Kemudian, saya akan menyentuh pada *samatha* (ketenangan) dan *vipassanā* (perenungan), disertai dengan pentingnya pemahaman

¹ Empat kumpulan (*nikāya*) dari *sutta-sutta Buddha* adalah *Dīgha Nikāya*, *Majjhima Nikāya*, *Saṃyutta Nikāya* dan *Aṅguttara Nikāya*. Pentingnya *sutta-sutta* didiskusikan di dalam “Bab IV. Kebebasan Sempurna: Pentingnya Sutta-Vinaya”

² *Aṅguttara Nikāya* 4.180.

sutta-sutta.

Terjemahan-terjemahan *pāli*

Pemahaman yang benar terhadap kunci berbagai istilah meditasi yang digunakan oleh *Buddha* adalah *penting walau kita hanya berharap untuk dapat meraih sebagian kecil pencapaian saja pun dari tujuan (bebas dari penderitaan)*.

Sebelum menjelaskan istilah-istilah *pāli* ini, saya hendak menyampaikan bahwa adanya bahaya besar dalam menggunakan terjemahan dari kata *pāli* secara harafiah. Biasanya sulit untuk menemukan padanan kata yang tepat dalam bahasa Inggris yang mempunyai arti yang sama dengan kata *pāli*, dan disamping itu, kata-kata biasanya memiliki beberapa corak makna. Sebagai contohnya, kata *saññā* telah diterjemahkan sebagai penamaan, berpikir, persepsi; dan masing-masing benar sampai pada batas tertentu. Tetapi seorang pemula akan menemui kesulitan dalam memahami arti *saññā* dari terjemahan yang berbeda-beda ini.

Untuk mengetahui apa yang dimaksud *Buddha* terhadap istilah-istilah *pāli*, kita harus meneliti empat kumpulan *nikāya* tertua dan melihat bagaimana *Buddha* mendefinisikan istilah tersebut, bagaimana penggunaannya dan karakteristik dari istilah tersebut.

SAMMĀ SATI

Perenungan benar (*Sammā sati*) adalah faktor ketujuh dari Jalan Ariya Berunsur Delapan, dan yang ini mungkin yang paling disalah-pahami. Saya akan menjelaskan beberapa masalah pokok untuk menyoroti makna dan latihannya dengan referensi dari *sutta*.

Sampajañña

Pertama, saya akan menjelaskan perhatian/kesadaran penuh (*sampajañña*), yang merupakan alat bantuan terhadap latihan perenungan benar.

Sampajañña berasal dari kata *janati* (mengetahui). Definisi dari istilah ini tidak diberikan dalam *sutta*. Tetapi, maknanya dapat diperoleh dari dua *sutta*:

***Sampajañña* berarti perhatian/kesadaran penuh.** ‘Sekali lagi, para bhikkhu, seorang bhikkhu adalah orang yang bertindak dengan *sampajañña* ketika dia pergi dan kembali; yang bertindak dengan *sampajañña* ketika dia memandang ke depan dan menoleh; yang bertindak dengan *sampajañña* ketika dia menekuk dan meregangkan kaki tangannya; yang bertindak dengan *sampajañña* ketika dia memakai jubahnya dan membawa jubah luar serta mangkuknya; yang bertindak dengan *sampajañña* ketika dia makan, minum, menelan makanan, dan mencicipi; yang bertindak dengan *sampajañña* ketika dia buang air besar dan buang air kecil; yang bertindak dengan *sampajañña* ketika dia berjalan, berdiri, duduk, jatuh tertidur, bangun, berbicara, dan tetap diam.....’³

‘Dan bagaimana, para bhikkhu, seorang bhikkhu *sampajano*? Di sini, para bhikkhu, untuk seorang bhikkhu, perasaan diketahui ketika muncul... bertahan... lenyap.... pikiran diketahui ketika muncul... bertahan... lenyap... Persepsi diketahui ketika muncul... bertahan... lenyap...’⁴

Dari *sutta-sutta* ini kita menemukan bahwa *sampajañña* berarti perhatian atau kesadaran penuh. *Sutta* pertama merujuk kepada perhatian pada tindakan-tindakan jasmani, sementara yang kedua merujuk pada perhatian pada pergerakan-pergerakan mental. Dan di *Pācittiya*, peraturan pertama, dari *vinaya* kebhikkhuan, istilah *sampajañña musāvādā* berarti ‘berbohong dengan kesadaran penuh’, yang menegaskan bahwa *sampajañña* berarti perhatian atau kesadaran penuh.

Mencoba untuk mencapai perhatian tersebut adalah salah satu dari langkah awal dalam meditasi. Hal itu mencegah terpercarnya perhatian kita supaya kita bisa memiliki kontrol terhadap pikiran kita dan kemudian mencegah munculnya keadaan-keadaan yang tak baik. Di dalam meditasi

³ *Majjhima Nikāya* 119.

⁴ *Saṃyutta Nikāya* 47.35.

Buddhis, perhatian berhubungan dengan tubuh jasmani dan batin, seperti yang ditunjukkan di atas.

Sampajañña membantu latihan terhadap *sati*, dan mereka sejalan. Inilah sebabnya mengapa gabungan kata *sati-sampajañña* sering muncul bersamaan dalam *sutta-sutta*.⁵

Sati

Sati berarti perenungan. Ini adalah istilah yang sangat penting dalam meditasi. Untunglah definisi yang konsisten dan tepat dari kata ini diberikan di dalam sembilan *sutta*.⁶ Definisi dari *sati* adalah “*dia memiliki perenungan, memiliki perenungan yang mendalam dan kebijaksanaan, orang yang mengingat dan merenungi apa yang telah dilakukan dan dikatakan dalam jangka waktu yang telah lama berlalu*’. Dengan kata lain, *sati* berarti kualitas dari mengingat, dan terjemahan yang sesuai bisa menjadi ‘*perenungan*’. Kiranya perlu disebutkan bahwa *sati* berasal dari *smṛti*, yang berarti ‘*mengingat*’. Perenungan atau mengingat tidak hanya merujuk hanya pada masa yang telah lewat. Bisa juga digunakan untuk sekarang ini atau bahkan masa depan, misalnya ‘*ingat untuk mengunci pintu kalau keluar*’. Terjemahan *sati* dalam kamus *pāḷi* termasuk ingatan, perhatian dan lain-lain. Di sini, perenungan (*sati*) berarti mengingat kembali, memberikan perhatian kepada (kewaspadaan diri yang mendalam), merenungi.

Empat perenungan. Apa yang harus kita renungi di dalam latihan meditasi? Dari *satipaṭṭhāna Sutta*, kita menemukan bahwa kita harus, pertama merenungi empat hal: tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan kategori *Dhamma* (dari ajaran *Buddha*). Secara mendasar, mereka adalah tubuh jasmani, batin dan *Dhamma*. Perenungan terhadap tubuh jasmani dan batin adalah penting karena mereka adalah lima kelompok kehidupan yang kita lekati sehubungan dengan diri. Dan perenungan terhadap *Dhamma* adalah salah satu dari cara yang paling akurat untuk mencapai pandangan terang yang menembus ke dalam Empat Kebenaran Mulia. Merenungi hal-

⁵ Sebagai contoh, *Majjhima Nikāya* 39.

⁶ Sebagai contoh, *Majjhima Nikāya* 53, *Aṅguttara Nikāya* 5.14 dan *Saṃyutta Nikāya* 48.1.9.

hal tersebut akan menuntun pada pencapaian pengetahuan sejati (*insight*) bila disertai dengan perkembangan sempurna dari keseluruhan faktor Jalan Ariya Berunsur Delapan.

Tubuh jasmani dan batin. *Buddha* mengajarkan bahwa ketidakpuasan muncul karena kita melekat pada lima kelompok kehidupan (*khandha*), dimana kita menerimanya sebagai pribadi atau merupakan milik pribadi atau bersemayam/berada di dalam pribadi atau pribadi tersebut bersemayam/berada di dalam lima kelompok kehidupan. Lima kelompok kehidupan itu adalah tubuh jasmani, perasaan, persepsi, kemauan/kehendak dan kesadaran; yang secara mendasar adalah tubuh jasmani dan batin dalam pengertian yang lebih luas.⁷

Diri yang kita lekatkan ini adalah persepsi yang salah dari sesuatu (jiwa atau ego) yang kita anggap kekal, abadi. Tetapi, keberadaan segala sesuatu adalah senantiasa bergerak atau berubah, tidak mengandung inti atau keberadaan yang mutlak (keberadaan yang tak berketergantungan).

Kita bergembira didalam, melekatkan, dan ingin memperpanjang apapun yang ada di dunia yang memberikan kita kebahagiaan. Tetapi segala sesuatu berubah! Sebagai contoh, usia muda berubah menjadi usia tua, kesehatan menjadi kesakitan, yang dicintai akan meninggalkan kita dan kecintaan berubah dan sering menjadi dingin. Semuanya ini memberikan kita penderitaan. Dan jika kita tidak memahami ketidak-kekalan adalah sifat alami dari hidup dan menerimanya, kita akan senantiasa menderita terus.

Oleh karena itu, kita harus mengamati dan memahami sifat alami dari tubuh jasmani dan batin, yang kita hubungkan dengan diri, yang muncul, bertahan dan lenyap dan yang bergantung kepada kondisi-kondisi; tidak mengandung inti atau keberadaan yang mutlak dan yang tidak patut untuk dilekatkan.

⁷ Dalam pengertian yang lebih luas, batin termasuk perasaan, persepsi, kemauan/kehendak dan kesadaran. (Untuk pemahaman yang lebih mendalam tentang *nāma-rūpa*, silahkan merujuk pada "Bab IX. *Samatha dan Vipassanā*" dan "Bab X. *Asal Usul Yang Saling Bergantungan*")

Studi Kasus: Perhatian Dan Perenungan

Agar kita dapat memahami perhatian dan perenungan dengan lebih baik, marilah kita mempertimbangkan beberapa studi kasus berikut:

(i) Orang biasa

Marilah kita mempertimbangkan orang biasa, bukanlah praktisi *Dhamma*, di dalam keadaan mental yang normal/sehat. Orang ini menjalani rutinitas kehidupan sehari-hari dengan kadar perhatian (kesadaran) dan perenungan yang secukupnya. Perhatiannya bergerak dari satu objek ke objek lainnya, tergantung dimana perhatiannya diarahkan. Jika perhatiannya tidak diarahkan dengan cukup baik terhadap apa yang sedang dia lakukan, dia bisa mengalami kecelakaan. Sebagai contohnya, dia akan melukai jarinya ketika memotong sayur-sayuran, atau bertabrakan dengan mobil lain ketika dia sedang mengemudi karena perhatiannya terganggu oleh penampilan seorang cewek cantik. Jadi dia belajar bahwa perhatian itu diperlukan dalam rutinitas kehidupan sehari-hari. Perenungannya adalah hanya sebatas seperti pada orang biasa. Dia harus mengingat janji yang dibuat dengan nasabah, mengingat untuk mengerjakan beberapa pekerjaan, mengingat untuk memperbaiki pagar dan lain-lain.....

Perenungan duniawi. Jadi apa perbedaan antara orang ini dengan perhatian dan perenungan seorang praktisi *Dhamma*? Perhatian dan perenungan dari orang biasa ini terpencah-pencar dan bersifat duniawi, tidak terfokus pada tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan *Dhamma*. Dengan kata lain, dia tidak sedang mempraktekkan *Dhamma* untuk mengakhiri penderitaan.

Perhatian benar dan perenungan. *Saṃyutta Nikāya* memberikan cerita perumpamaan yang menarik dari burung puyuh dan burung elang,⁸ dimana cerita ini mengilustrasikan secara jelas bagaimana perhatian dan perenungan seharusnya diarahkan.

⁸ *Saṃyutta Nikāya* 47.1.6. Lihat juga *Saṃyutta Nikāya* 35.199 dan 47.1.7 untuk cerita perumpamaan yang sama.

Di dalam perumpamaan ini, burung puyuh bergerak keluar dari lapangannya sendiri dan tertangkap oleh burung elang. Burung puyuh yang cerdas ini kemudian menantang burung elang untuk suatu pertarungan di lapangannya sendiri, yang diterima oleh burung elang. Sekembalinya ke sana dan berdiri pada gumpalan tanah yang besar, burung puyuh mengejek burung elang. Ketika burung elang menyambar turun menuju arahnya, burung puyuh kecil ini masuk ke dalam lubang di belakang gundukan tanah, sementara burung elang menabrak gundukan tersebut.

Menggunakan cerita perumpamaan ini, Buddha berkata jika seorang bhikkhu tinggal di dalam lapangannya sendiri, *Mara* (penggoda) tidak punya jalan masuk, tidak punya kesempatan. Lapangan sendiri adalah merenungi tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan *Dhamma*. Menyimpang keluar darinya adalah merenungi (menghayal mengenai) bentuk/*rūpa*, suara, bau, cita-rasa dan sentuhan, yakni objek-objek duniawi. Meditasi berhubungan dengan perenungan ke dalam, bukan kepada bentuk/*rūpa*, suara, bau, cita-rasa dan sentuhan.

(ii) Praktisi Dhamma

Mari kita mempertimbangkan kasus dimana orang yang telah mendengarkan *Dhamma* dan berharap untuk melatih perhatian dan perenungan dari ajaran *Buddha*. Dia mencoba untuk penuh perhatian dan merenungi tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan *Dhamma*. Ketika dia menjalani rutinitas kehidupan sehari-hari, dia menemukan bahwa sangat sulit untuk melakukan ini. Keharusan untuk melakukan dan mengingat banyak hal yang bersifat keduniawian, perhatian dia selalu lari kesana-sini daripada terhadap tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan *Dhamma*. Apakah pikirannya memikirkan masa lalu, khawatir dengan masa depan atau merencanakan sesuatu dan berkhayal dan lain-lain. Dia tidak memperhatikan saat-saat sekarang. Jadi bagaimana dia bisa ingat untuk memperhatikan dan merenungi tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan *Dhamma*?

Berada di sini dan pada saat ini. Untuk melatih perhatian dan perenungan benar, perhatiannya harus disini dan pada saat ini; dia harus berhenti

berpikir, berhenti khawatir, berhenti merencanakan sesuatu atau berhenti menggunakan pikirannya⁹ [terhadap hal-hal yang sudah lewat dan hal-hal yang belum datang, tetapi perhatiannya cukup berada disini dan pada saat ini] Dan ini sudah pasti tidak gampang untuk dilakukan! Kelahiran demi kelahiran kita telah menganggap indera pikiran kita sebagai sahabat terbaik kita, pelindung terbesar kita. Ia telah membantu kita menghasilkan penghidupan dan sukses dalam hidup dan ia telah melindungi kita dalam masa-masa sulit dan bahaya. Karena kita telah menggunakan pikiran kita terlalu banyak, ia lebih berkembang daripada makhluk lainnya di bumi; itu sebabnya mengapa manusia adalah makhluk yang paling menonjol di bumi. Kata '*manusia*' (*manusya*) mungkin berasal dari kata *mano* (indera berpikir).

Kita sangat terbiasa berpikiran bahwa sangat sulit untuk menghentikan pikiran. Kenyataannya, kita enggan melakukannya, karena sistem perlindungan diri/keakuan. Melepaskan pemikiran duniawi adalah hampir sama dengan penolakan terhadap diri/keakuan dan penolakan itu sangat menakutkan untuk sebagian besar orang. Tetapi, kita harus berhenti menggunakan pemikiran duniawi untuk perhatian pada saat sekarang dan melatih perhatian dan perenungan benar. Perhatian yang berada di sini dan pada saat ini adalah hal kedua yang harus kita ingat, disamping mengingat untuk merenungi tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan *Dhamma*.

(iii) Keadaan tidur

Sekarang mari kita pertimbangkan keadaan pada saat tidur. Ilmuwan telah menemukan bahwa sebagian besar orang banyak bermimpi selama waktu tidur. Ketika orang terlelap dan bermimpi, apakah dia sadar sepenuhnya atau penuh perhatian? Secara searah, bisa dikatakan dia penuh perhatian karena tidak terdapat gangguan di sana. Dia memberi perhatian pada mimpinya dengan mengesampingkan hal lainnya.

Ternodai di sana-sini. Apakah si pemimpi memberikan perhatiannya disini dan pada saat ini? Kepada si pemimpi, dia berada di sini dan pada saat ini. Tetapi keadaan di sini dan pada saat ini tersebut ternodai. Itu

⁹ *Majjhima Nikāya* 125

adalah khayalan dan pemberdayaan pikiran karena dia menganggap orang yang ada dalam mimpi sebagai dirinya sendiri.

Perenungan terhadap tanpa diri. Dengan cara yang sama, kita ternodai dan menganggap tubuh jasmani dan batin sebagai diri. *Buddha* berkata bahwa dunia bersifat semu dan tidak nyata, tetapi *Nibbāna* tidak semu.¹⁰ Kita telah ditipu oleh pikiran kita dari satu kelahiran ke kelahiran berikutnya.¹¹

Buddha adalah Yang Tercerahkan. Untuk membantu mencerahkan kita *Buddha* mengajar dalam banyak *sutta*¹² bahwa bentuk apapun dari tubuh jasmani (atau bentuk-bentuk materi) atau batin, apakah itu yang telah lewat, masa depan atau sekarang, di dalam atau di luar, kasar atau halus, rendah atau tinggi, jauh atau dekat, harus dilihat sesuai kenyataannya disertai dengan kebijaksanaan yang tepat sedemikian: *‘Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.’*

Ketika kita berlatih dengan cara ini, keterikatan akan mulai longgar dari genggamannya dan ketidak-terikatan terhadap dunia akan muncul dalam hati. Tahap ini, yakni ketika pikiran cenderung menuju pelepasan dari keterikatan dan dunia, adalah salah satu prasyarat untuk pencapaian konsentrasi benar atau *jhāna*.

Oleh sebab itu, perenungan terhadap tanpa diri ini sangat penting. Ini adalah hal ketiga yang harus kita ingat ketika melatih perhatian dan perenungan benar.

Sekarang kita lihat bahwa ada tiga hal yang harus kita ingat dalam latihan perhatian dan perenungan benar: merenungi tubuh, perasaan, pikiran dan *Dhamma*; memberikan perhatian di sini dan pada saat ini; dan melihat bentuk apapun dari tubuh jasmani dan batin sesuai kenyataannya disertai dengan kebijaksanaan yang tepat sedemikian: *‘Ini bukan milikku, ini bukan*

¹⁰ *Majjhima Nikāya* 140.

¹¹ *Majjhima Nikāya* 75.

¹² Sebagai contoh, *Majjhima Nikāya* 22, *Aṅguttara Nikāya* 3.131, dan *Saṃyutta Nikāya* 22.15.

aku, ini bukan diriku.'

(iv) Orang yang sakit mental

Mari kita mempertimbangkan kasus dari orang yang sakit mental. Orang yang sakit mental secara khas mempunyai pikiran yang sangat kacau dan tidak terkendali. Dia sama sekali tidak bisa berkonsentrasi. Terkadang dia bahkan bisa terganggu ketika sedang makan karena pikirannya sedang memikirkan untuk melakukan sesuatu hal yang lain. Dan pikirannya terus melayang-layang dengan sesuatu pemikiran yang tidak terkendali. Orang ini, bahkan jika diberikan instruksi yang tepat untuk bermeditasi, tidak bisa melakukannya karena dia tidak bisa menguasai pikirannya, tidak juga bisa melihat segala sesuatu hal sebagaimana apa adanya.

Buddha berkata bahwa sangat sulit untuk menemukan makhluk-makhluk yang bebas dari sakit mental bahkan untuk sebentar saja, kecuali para *Arahat*.¹³ Dengan kata lain, kebanyakan makhluk berpikiran kacau pada batas tertentu, dengan pikiran yang tidak terfokus yang terus melayang dengan pemikiran yang tidak terkendali. Kata *pāḷi āsava* secara harfiah berarti mengalir keluar. Terjemahan yang layak bisa berarti '*Noda-noda mental yang tidak terkendali*'. Seorang *Arahat* juga dipanggil *khināsava*, orang yang telah menghancurkan *āsava-āsava*. Makhluk-makhluk lainnya masih memiliki noda-noda mental yang tidak terkendali, yang juga berarti pikiran yang tidak terkendali, kecuali mereka berada dalam keadaan *samādhi*. Jadi kebanyakan makhluk mempunyai pikiran yang tidak terkendali, tidak terfokus, yang menghalangi mereka melihat segala sesuatu hal sebagai apa adanya, menyadari tanpa diri (*anattā*) dan mencapai pembebasan. Dijelaskan di dalam *sutta-sutta* bahwa kondisi yang penting dalam melihat segala sesuatu hal sebagaimana apa adanya adalah konsentrasi.¹⁴

Pelatihan yang tidak sempurna tanpa konsentrasi benar. Oleh sebab itu, dengan pikiran yang tidak terkendali dan tidak terfokus, melatih perhatian dan perenungan benar masih tidak cukup untuk mencapai pencerahan.

¹³ *Aṅguttara Nikāya* 4.157.

¹⁴ *Samyutta Nikāya* 12.23 dan *Aṅguttara Nikāya* 7.61.

Karenanya, diperlukan konsentrasi benar, faktor kedelapan dari Jalan Ariya Berunsur Delapan.

Latihan dari perenungan benar adalah untuk merenungi tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan *Dhamma*; memberikan perhatian di sini dan pada saat ini; dan melihat segala tubuh jasmani dan batin sesuai kenyataannya yang disertai dengan kebijaksanaan yang tepat sedemikian: '*Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.*'

Pada tahap ini, pelatihan kita masih tidak sempurna tanpa konsentrasi benar. Kuncinya di sini adalah menanam dan mengembangkan perenungan benar sampai pada tahap yang seksama dan mencapai *satipaṭṭhāna*. Pencapaian *satipaṭṭhāna* adalah penting karena ia adalah batu loncatan ke konsentrasi benar. Berikutnya, saya akan menjelaskan hal ini secara lebih terperinci.

ŚATIPATṬHĀNA

Istilah *pāḷi* yang penting lainnya yang sering ditemui berkaitan dengan meditasi adalah *satipaṭṭhāna*. Tidak terdapat definisi untuk *Satipaṭṭhāna* tetapi latihannya serupa dengan latihan dari *sati* – pada dasarnya merenungi tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan *Dhamma*. *Satipaṭṭhāna* berasal dari kata *sati* dan *paṭṭhāna* atau *upaṭṭhāna*. *Paṭṭhāna* atau *upaṭṭhāna* telah banyak diterjemahkan sebagai fondasi, pengembangan, penerapan, pembangunan, dan lain-lain. bagaimanapun, terjemahan-terjemahan ini tidak menunjukkan secara jelas perbedaan antara *sati* dan *satipaṭṭhāna*.

Keadaan perenungan yang mendalam. Ketika kita meneliti *sutta-sutta* kita menemukan adanya perbedaan antara *sati* dan *satipaṭṭhāna*. Seperti yang dijelaskan pada awalnya, *sati* berarti perenungan. Sekarang *paṭṭhāna* mungkin berasal dari dua kata, *pa* dan *thāna*. *Pa* berarti membangun dasar yang kokoh juga berarti bergerak melampaui. Kemudian ia juga bisa berarti sangat, amat mendalam. *Thāna* berarti berdiri diam, dan juga bisa berarti suatu keadaan atau kondisi. Jadi *satipaṭṭhāna* mungkin berarti keadaan

perenungan yang amat sangat mendalam. Terjemahan *satipaṭṭhāna* ini kelihatannya sesuai dengan *sutta-sutta*, yang mana saya akan merujuk sekarang ini.

Latihan *Satipaṭṭhāna*. *Satipaṭṭhāna Saṃyutta* 47.2.10 memberikan kiasan yang mengesankan dalam menunjukkan bagaimana *satipaṭṭhāna* harus dilatih. Dalam kiasan ini, seorang pria dipaksa untuk membawa sebuah mangkuk yang diisi penuh dengan minyak, diantara kerumunan orang-orang yang menonton gadis tercantik setanah air yang sedang bernyanyi dan menari. Dia diikuti oleh seorang pria lainnya dengan pedang yang diangkat, siap untuk memotong kepalanya jika setetes saja dari minyak tersebut ditumpahkan. Oleh karenanya, dia harus memperhatikan dengan seksama mangkuk dari minyak tersebut tanpa mengizinkan dirinya untuk terganggu sedikitpun oleh hal-hal lain, yaitu perhatian yang berpusat kepada satu objek. Ini adalah penjelasan yang jelas dari makna *satipaṭṭhāna*.

Ciri khas *Jhāna*. Dalam *Majjhima Nikāya* 44, disebutkan bahwa *satipaṭṭhāna* adalah ciri khas (*nimitta*) dari *samādhi*. Ini berarti bahwa jika seseorang mencapai konsentrasi (*samādhi*, ditegaskan sebagai kemanunggalan pikiran, atau *jhāna*), *satipaṭṭhāna* (bukan hanya *sati*) harus secara otomatis hadir. Keadaan konsentrasi atau konsentrasi benar (*jhāna*) adalah keadaan perhatian dan perenungan yang amat mendalam dimana pikiran menjadi terang – keadaan mental yang cemerlang karena pikiran terfokus, tidak terpecah. Karena itu, disebutkan bahwa *satipaṭṭhāna* adalah ciri khas dari konsentrasi.

Di *Saṃyutta Nikāya* 52.2.2, *Arahat Anuruddha* ditanya apa yang telah dia latih untuk mencapai kekuatan batin (supranormal) – beliau sanggup melihat ribuan sistem dunia secara jelas. Beliau menjawab bahwa itu sehubungan dengan pelatihan dan pengembangan *satipaṭṭhāna*. Di lain tempat, kekuatan batin (supranormal) selalu dikatakan karena pencapaian *jhāna*.

Di *Majjhima Nikāya* 125, *Buddha* menjelaskan berbagai langkah dalam pelatihan moralitas atau *Dhamma* (*caraṇa*), yang memuncak pada empat

jhāna, serupa halnya dengan Jalan Ariya Berunsur Delapan. Pada *jhāna* pertama, terdapat penjelasan dari *satipaṭṭhāna*, diikuti oleh *jhāna* kedua, ketiga dan keempat.

Satipaṭṭhāna dan Jhāna adalah sejalan. Di *Majjhima Nikāya* 118, disebutkan: ‘Ketika perenungan pada nafas dikembangkan dan dilatih, empat *satipaṭṭhāna* dipenuhi. Ketika empat *satipaṭṭhāna* dikembangkan dan dilatih, mereka memenuhi tujuh faktor pencerahan (*bojjhaṅga*). Ketika tujuh faktor pencerahan dikembangkan dan dilatih, hal tersebut akan membawa pada pengetahuan benar dan pembebasan.’

Perenungan pada nafas, ketika dikembangkan, dikatakan memenuhi empat *satipaṭṭhāna*. Sebagai bandingnya, *Saṃyutta Nikāya* 54.1.8 menyebutkan bahwa konsentrasi yang mendalam pada perenungan akan nafas menuntun ke pencapaian keseluruhan *jhāna*. Lebih jauh lagi, empat *satipaṭṭhāna*, ketika dikembangkan, dikatakan memenuhi tujuh faktor pencerahan. Sekarang, empat dari tujuh faktor tsb adalah kegirangan, ketenangan, konsentrasi dan keseimbangan batin, kesemuanya tersebut juga merupakan ciri khas dari *jhāna*. Lagi-lagi, pada pelaksanaannya, kita tidak dapat memisahkan pencapaian *satipaṭṭhāna* dan *jhāna*. Mereka sejalan.

Di *Majjhima Nikāya* 10 dinyatakan: ‘Para *bhikkhu*, inilah jalan yang menuju satu arah saja untuk pemurnian para makhluk, untuk mengatasi kesengsaraan dan ratap tangis, untuk lenyapnya kepedihan dan kesedihan, untuk tercapainya jalan sejati, untuk realisasi *Nibbāna* – yaitu empat *satipaṭṭhāna*.’ Ini tidak berlawanan dengan pernyataan di *Aṅguttara Nikāya* 9.36: ‘Sesungguhnya, saya katakan, penghancuran *āsava* (tingkat Arahāt) tergantung pada *jhāna* pertama... *jhāna* kedua... *jhāna* ketiga... *jhāna* keempat’, dan pernyataan di *Majjhima Nikāya* 52 oleh *bhikkhu Ānanda* bahwa ‘satu hal yang diajarkan oleh Buddha untuk mencapai pembebasan adalah *jhāna* pertama... *jhāna* kedua... *jhāna* ketiga... *jhāna* keempat....’

Sati versus Satipaṭṭhāna. Pelatihan *satipaṭṭhāna* sama dengan *sati* dalam arti bahwa keduanya termasuk perenungan terhadap tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan *Dhamma*. Apa yang membedakan mereka adalah

intensitas dari *sati*. Ketika perenungan benar (*sammā sati*) dilatih dan dikembangkan menuju keadaan yang mendalam, ia menjadi *satipaṭṭhāna*.

***Satipaṭṭhāna* menuntun pada *jhāna*.** Di *Saṃyutta Nikāya* 47.1.8, dinyatakan bahwa seorang *bhikkhu* yang bodoh, tidak jeli, mempraktekkan *satipaṭṭhāna* tetapi pikirannya tidak terkonsentrasi dan halangan-halangan tidak ditinggalkan. Tetapi, ketika seorang *bhikkhu* yang bijaksana, terlatih mempraktekkan *satipaṭṭhāna*, pikirannya menjadi terkonsentrasi dan halangan-halangan ditinggalkan. Oleh sebab itu, ketika seorang *bhikkhu* mempraktekkan *satipaṭṭhāna* secara tidak jeli, ia tidak mencapai konsentrasi (*jhāna*).

Seorang *bhikkhu* yang jeli mencapai konsentrasi ketika dia mencapai *satipaṭṭhāna*. Hal ini sekali lagi menekankan pada orang yang mencapai konsentrasi pada dasarnya memiliki *satipaṭṭhāna*. Inilah sebabnya mengapa tahap konsentrasi disebut juga pikiran yang lebih tinggi (*adhicitta*) di *Aṅguttara Nikāya* 3.85 dan pikiran yang telah dikembangkan (*bhavitam cittaṃ*) di *Aṅguttara Nikāya* 2.3.10. Dan kita tahu jika pikiran yang lebih tinggi adalah prasyarat untuk kebijaksanaan yang lebih tinggi, yang merupakan dasar dari pembebasan. Maka *jhāna* adalah faktor penting dari Jalan Ariya Berunsur Delapan.

Seseorang harus melatih perenungan benar dan kemudian mengembangkannya ke keadaan yang mendalam untuk mencapai *satipaṭṭhāna*. Ketika *satipaṭṭhāna* tercapai, konsentrasi atau *jhāna* juga tercapai. Inilah sebabnya di *Majjhima Nikāya* 119, kita menemukan salah satu keuntungan dari melatih dan mengembangkan perenungan benar dari tubuh jasmani secara berulang-ulang adalah kemampuan untuk ‘memperoleh keinginan, tanpa gangguan dan kesulitan, keempat *jhāna* yang merupakan pikiran yang lebih tinggi dan memiliki kediaman yang menyenangkan disini dan pada saat ini.’ Demikian dikatakan bahwa seorang *bhikkhu* yang jeli, mempraktekkan *satipaṭṭhāna* dan mencapai konsentrasi.

Di *Majjhima Nikāya* 117, dinyatakan bahwa faktor-faktor dari Jalan Ariya Berunsur Delapan adalah untuk dilatih setahap demi setahap. Jadi, bahwasanya perenungan benar menuntun ke konsentrasi benar, maka *satipaṭṭhāna* bisa dikatakan sebagai penghubung atau jembatan yang menghubungkan faktor ketujuh (perenungan benar) dengan faktor kedelapan (konsentrasi benar) dari Jalan Ariya Berunsur Delapan.

SAMMĀ SAMĀDHI

Kamus *pāli* menerjemahkan *sammā samādhi* sebagai konsentrasi benar, meditasi, kemanunggalan pikiran dan lain-lain. Konsentrasi adalah faktor dari Lima Kemampuan (*Indriya*), Lima Kekuatan (*Bala*), Tujuh Faktor Pencerahan (*Bojjhaṅga*) dan Jalan Ariya Berunsur Delapan. Disepanjang *sutta*, terdapat definisi yang konsisten dari konsentrasi dan konsentrasi benar sebagai kemanunggalan pikiran¹⁵ atau empat *jhāna*.¹⁶ Ketika definisinya diberikan sebagai empat *Jhāna* (keadaan mental yang cemerlang), terdapat penjelasan panjang dari tingkat *jhāna*. Konsentrasi Benar yang mulia dinyatakan di *Majjhima Nikāya* 117 sebagai kemanunggalan pikiran, didukung oleh ketujuh faktor lainnya dari Jalan Ariya Berunsur Delapan.

Kemanunggalan pikiran merujuk pada empat *jhāna*. Jika kemanunggalan pikiran dan keempat *jhāna* merujuk pada dua tahap pencapaian yang berbeda dari konsentrasi benar, maka terdapat ketidaksepahaman dengan *Dhamma*, dimana hal ini tidak mungkin. Ketika kita meneliti *sutta* lebih menyeluruh, kita menemukan bahwa keduanya merujuk pada tingkat *jhāna*. Kemanunggalan pikiran adalah versi singkatnya; ia merujuk pada berbagai *jhāna*, yang bisa dilihat dari definisi konsentrasi yang diberikan di *Saṃyutta Nikāya* 48.1.10: ‘Dan apa, para bhikkhu, yang merupakan bejana konsentrasi? Disini, para bhikkhu, seorang siswa ariya, yang telah melepaskan keterikatannya, mencapai konsentrasi, mencapai kemanunggalan pikiran.

Terpisah dari kesenangan indera, terpisah dari keadaan yang tidak baik, seorang bhikkhu masuk dan berdiam di dalam jhāna pertama, yang dibarengi

¹⁵ Sebagai contoh, *Majjhima Nikāya* 44 dan *Anguttara Nikāya* 7.42.

¹⁶ Sebagai contoh, *Majjhima Nikāya* 141 dan *Saṃyutta Nikāya* 45.1.8.

oleh pemikiran pemicu dan pemikiran yang bertahan, dengan kegirangan dan kesenangan yang terlahir dari penyendirian.

Dengan berhentinya pemikiran pemicu dan pemikiran yang bertahan, seorang bhikkhu masuk serta berdiam di dalam *jhāna* kedua, yang memiliki ketidakraguan dan kemanunggalan pikiran tanpa pemikiran pemicu dan pemikiran yang bertahan, dengan kegirangan dan kesenangan yang terlahir dari konsentrasi.

Dengan melepaskan kegirangan, dia masuk dan berdiam di dalam *jhāna* ketiga, berdiam di dalam keseimbangan batin, waspada serta sepenuhnya sadar, merasakan kesenangan, yang oleh pada Ariya dinyatakan: 'Dia memiliki kediaman yang menyenangkan yang disertai keseimbangan batin dan kewaspadaan.'

Dengan ditinggalkannya kesenangan dan penderitaan, dan dengan telah lenyapnya kegirangan dan kemuraman, seorang bhikkhu masuk dan berdiam di dalam *jhāna* keempat, yang memiliki bukan penderitaan pun bukan kesenangan dan kemurnian keseimbangan batin dan kewaspadaan (*sati*) yang sepenuhnya.¹⁷ Inilah, para bhikkhu, yang disebut *bejana* konsentrasi.'

Dari *sutta* ini kita menemukan bahwa kemanunggalan pikiran tidak diragukan lagi merujuk pada keempat *jhāna*. Bahkan di *Mahāsatipatṭhāna Sutta*,¹⁸ konsentrasi benar didefinisikan sebagai keempat *jhāna*.

Konsentrasi adalah prasyarat dari kemunculan kebijaksanaan. Salah satu alasan konsentrasi dan konsentrasi benar didefinisikan sebagai tingkat *jhāna* di dalam berbagai *sutta* dapat dipahami dari *Aṅguttara Nikāya* 4.41. Di dalam *sutta* ini, perkembangan konsentrasi, yang mengakibatkan perolehan wawasan dan pengetahuan yang dalam (*ñāṇadassana*), dikatakan sebagai pikiran yang terlatih menjadi cemerlang, misalnya keadaan mental yang terang – yang tidak lain adalah *jhāna*.

¹⁷ Berlawanan dengan tanggapan umum bahwa tidak terdapat *sati* dalam *jhāna*, Buddha berkata jika *sati* hadir dalam *jhāna*. Kenyataannya, beliau menunjuk pada tercapainya kemurnian *sati* yang sepenuhnya di dalam *jhāna* keempat.

¹⁸ *Dīgha Nikāya* 22.

Terdapat pandangan umum dewasa ini bahwa kemanunggalan pikiran (*citassa ekaggatā*) tidak seperlunya dirujuk pada *jhāna*. Interpretasi tersebut diartikan sebagai menjaga pikiran pada satu hal dalam suatu waktu – yang disebut konsentrasi bersifat sementara (*momentary concentration*) – yang tidak disebutkan oleh *Buddha*. Perumpamaan dari pemburu dan keenam binatang (lihat di bawah) ditemukan di *Samyutta Nikāya* 35.206 membuatnya cukup jelas bahwa pikiran yang bergerak dari benda ke benda hanyalah pikiran yang biasa. Perumpamaan ini diuraikan di bagian ‘*Latihan*’ di bawah. *Aṅguttara Nikāya* 3.100 mengajari cara mengembangkan pikiran yang lebih tinggi, untuk mencapai kemanunggalan pikiran. Pertama, seseorang harus meninggalkan perbuatan tak baik melalui tubuh, ucapan dan pikiran. Kedua, ia harus meninggalkan pikiran akan kesenangan indera, pikiran dengki, dan pikiran kejam. Lalu, ia harus meninggalkan pikiran tentang sanak keluarga, tentang negara, tentang reputasi. Terakhir, hanya setelah mengatasi objek-objek pikiran, pikirannya baru berhasil dan mencapai kemanunggalan pikiran. Dari sini, bisa dilihat bahwa kemanunggalan pikiran tentunya tidak sedangkal menjaga pikiran pada satu hal dalam suatu waktu.

JHĀNA

Apa Itu *Jhāna*?

Jhāna secara harfiah berarti api, atau cemerlang. Jadi *jhāna* bisa diterjemahkan sebagai keadaan mental yang cemerlang.

Sungguh waspada dan terpusat. Ketika seseorang mencapai *jhāna*, pikirannya tertumpu pada satu objek saja, tidak terpencah sebagaimana biasanya, dan benar-benar penuh kewaspadaan dan terpusat.¹⁹ Sebagai contoh, dari penjelasan *jhāna* keempat di atas kita lihat bahwa kewaspadaan adalah sepenuhnya murni disini. Dimana pikiran tidak terpencah tetapi terpusat, berada pada keadaan yang murni cemerlang,²⁰ dan dipenuhi oleh kebahagiaan.

¹⁹ *Majjhima Nikāya* 111.

²⁰ *Aṅguttara Nikāya* 1.6.1

Jadi makhluk yang mencapai *jhāna* bisa terlahirkan di alam brahma berbentuk (*rūpaloka*) dengan tubuh yang bersinar dan mengalami kebahagiaan yang sangat, untuk jangka waktu yang lama. Bagi banyak orang, tahap ini tidak mudah dicapai karena harus mampu melepaskan keterikatan-keterikatan. Untuk alasan inilah, maka ia disebutkan sebagai pencapaian manusia yang luar biasa (*uttari manussa dhamma*) di dalam berbagai *sutta*.

Empat *jhāna* ini didefinisikan di berbagai *sutta* seperti berikut:

Jhāna pertama

- Berhentinya persepsi terhadap kenikmatan duniawi
- Persepsi yang halus tapi nyata terhadap kegirangan dan kesenangan yang terlahir dari kesendirian (DN 9)
- Tidak terlihat oleh *mara* (MN 25)
- Lima penghalang ditinggalkan dan lima faktor *jhāna* diraih (MN 43)
- Yang masih belum ditenangkan ke tingkat yang lebih tinggi (MN 66)
- Pikiran yang tertuju pada hal-hal yang tak bajik lenyap tanpa sisa (MN 78)
- Berhentinya batin yang masih berbicara (SN 36.11)
- Lenyapnya kesakitan tubuh (SN 48.4.10)
- Berada dalam kediaman yang bahagia (AN 6.29)
- Melampaui jangkauan *mara* (AN 9.39)

Jhāna kedua

- Persepsi yang halus tapi nyata terhadap kegirangan dan kesenangan yang terlahir dari kesendirian (DN 9)
- Yang masih belum ditenangkan ke tingkat yang lebih tinggi (MN 66)
- Pikiran yang tertuju pada hal-hal yang bajik lenyap (MN 78)
- Tahap kesunyian *Ariya* (SN 21.1)
- Berhentinya pemikiran pemicu dan pemikiran yang bertahan (SN 36.11)
- Kegirangan yang lahir bukan dari hal-hal duniawi (SN 36.29)
- Kesedihan mental lenyap (SN 48.4.10)

Jhāna ketiga

- Persepsi yang halus tapi nyata terhadap kesenangan dan keseimbangan batin (DN 9)
- Yang masih belum ditenangkan ke tingkat yang lebih tinggi (MN 66)
- Lenyapnya kegirangan (SN 36.11)
- Kesenangan yang lahir bukan dari hal-hal duniawi (SN 36.29)
- Kesenangan tubuh lenyap (SN 48.4.10)

Jhāna keempat

- Persepsi yang halus tapi nyata terhadap yang bukan derita maupun senang (DN 9)
- Kewaspadaan (*sati*) yang murni dan keseimbangan batin yang sepenuhnya (MN 39)
- Seluruh tubuh dirembesi oleh pikiran yang terang dan murni (MN 39)
- Yang sudah tak dapat ditenangkan ke tingkat yang lebih tinggi (MN 66)
- Bisa berbicara dengan makhluk sorga dan keseluruhan dunia yang menyenangkan telah direalisasikan (MN 79)
- Keseimbangan batin yang bukan bersifat duniawi (SN 36.29)
- Berhentinya pernafasan (SN 36.11)
- Kesenangan mental lenyap (SN 48.4.10)
- Keluar dari tahap ini, dia berjalan, berdiri dan seterusnya dengan kebahagiaan yang terlahir dari ketenangan (AN 3.63)
- Menuntun pada penembusan yang sepenuhnya dari elemen yang tak terhitung (AN 6.29)

Latihan

Di *Majjhima Nikāya* 117 dan *Dīgha Nikāya* 18 dan 33, kita menemukan bahwa tujuh unsur lainnya yang mendukung dan diperlukan untuk perkembangan konsentrasi benar yang mulia²¹ adalah pandangan benar, pikiran benar, perkataan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar dan perenungan benar.

²¹ Itu adalah konsentrasi benar atau *jhāna* dari orang suci atau Ariya.

Perumpamaan dari keenam binatang. Terdapat sebuah dasar pendirian yang penting di *Saṃyutta Nikāya* 35.206. Ini diilustrasikan oleh perumpamaan dari pemburu yang menangkap enam jenis binatang: ular, buaya, burung, anjing, jakal dan monyet. Dia mengikat tiap binatang dengan seutas tali yang kuat lalu mengikat keenam tali itu bersamaan sebelum membebaskan mereka. Keenam binatang itu secara alamiah menuju ke enam arah yang berbeda – ular masuk ke lubang, buaya masuk dalam air, burung terbang ke langit, anjing masuk ke wilayah perdesaan, jakal ke perkuburan dan monyet masuk hutan. Ketika mereka menarik ke masing-masing arah yang berbeda, mereka harus mengikuti yang paling kuat pada saat itu. Ini serupa dengan pikiran yang biasa, yang ditarik oleh enam saluran indera yang berbeda. *Buddha* menyebut itu sebagai pikiran yang tidak terkendali.

Tetapi, jika keenam binatang diikat pada tonggak yang kuat, lalu mereka hanya bisa bergerak disekeliling tonggak sampai letih sendiri. Ketika ini terjadi, mereka akan berdiri atau berbaring di samping tonggak, jinak. Sama halnya, *Buddha* berkata jika seorang *bhikkhu* berlatih perenungan terhadap tubuh jasmani – meditasi pada satu objek ini – dia tidak ditarik ke berbagai arah oleh keenam saluran indera dan pikiran menjadi terkendali.

Perumpamaan ini menunjukkan bahwa cara untuk menjinakkan pikiran adalah dengan mengikatnya pada satu objek meditasi, sesuatu yang tidak biasa, sampai pikiran mampu bertahan dengan satu objek tersebut barulah tercapai kemanunggalan pikiran.

Melepaskan keterikatan dan keduniawian. Pencapaian konsentrasi benar atau tingkat *jhāna* sudah pasti tidaklah mudah. Di *Saṃyutta Nikāya* 48.1.10 yang disebutkan terdahulu, seseorang harus mampu melepaskan keterikatan pada keduniawian sebagai dasar atau fondasi sebelum dia mampu mencapai konsentrasi benar. Tetapi, kebanyakan meditator tidak mampu melepaskan keterikatan pada keduniawian. Untuk alasan inilah latihan dari meditasi *samatha* dan berikut pencapaian tingkat *jhāna* adalah sulit.

Pentingnya *Jhāna* Untuk Kebebasan Sempurna

Di *Āṅguttara Nikāya* 3.85 dan 9.12, *Buddha* membandingkan tiga tahap pelatihan dari *sīla* yang lebih tinggi, pikiran/konsentrasi yang lebih tinggi dan kebijaksanaan yang lebih tinggi dengan buah, empat tingkat kesucian. Dikatakan bahwa *Sotāpanna* (pemasuk-arus), buah pertama, dan *Sakadāgāmi* (yang kembali sekali lagi), buah kedua, sempurna dalam *sīla*. *Anāgāmi* (yang tidak kembali lagi), buah ketiga, sempurna dalam *sīla* dan konsentrasi. *Arahat* (yang tercerahkan), buah keempat, sempurna dalam *sīla*, konsentrasi dan kebijaksanaan. Berhubung konsentrasi dan konsentrasi benar merujuk pada tingkat *jhāna* di dalam *sutta-sutta*, *jhāna* sangat jelas merupakan kondisi yang penting untuk mencapai tingkat *Anāgāmi* dan *Arahat*.

Bukti Dalam *Sutta-sutta*

Āṅguttara Nikāya 3.88: *Sutta* ini juga merujuk pada tiga tahap pelatihan yang sama. Disini pelatihan pada pikiran yang lebih tinggi didefinisikan sebagai empat *jhāna*. Sama halnya dengan di *Majjhima Nikāya* 6, *Buddha* menjelaskan empat *jhāna* merupakan pikiran yang lebih tinggi yang memiliki kediaman yang menyenangkan disini dan pada saat ini.

Āṅguttara Nikāya 4.61: ‘Diberkati dengan kebijaksanaan’ dijelaskan di dalam *sutta* ini. Disebutkan bahwa orang yang telah melenyapkan kekotoran batin dari lima penghalang (*panca nivarana*)²² adalah yang diberkati dengan ‘kebijaksanaan agung, kebijaksanaan yang berkembang luas, visi yang jelas, yang diberkati dengan kebijaksanaan’. Dari penjelasan *jhāna* pertama di atas, kita mendapati bahwa halangan-halangan ditinggalkan ketika tingkat *jhāna* dicapai. Ini berarti pencapaian tingkat *jhāna* (dengan ketujuh faktor lainnya dari Jalan Ariya Berunsur Delapan) menghasilkan kebijaksanaan agung.

²² Lima penghalang adalah kesenangan indera, niat buruk, malas berusaha dan keadaan batin yang letih, kegelisahan dan penyesalan, serta keraguan. Penghalang ini merintang kita dari melihat sesuatu dengan jelas, dan juga adalah rintangan utama dalam perolehan kebijaksanaan dan pembebasan.

Āṅguttara Nikāya 6.70: Di sini *Buddha* berkata: ‘Sesungguhnya, para *bhikkhu*, bahwa seorang *bhikkhu* tanpa ketenangan konsentrasi pada tingkat tinggi, tanpa memenangkan kemandirian pikiran dapat memasuki dan berdiam dalam pembebasan oleh pikiran atau pembebasan oleh kebijaksanaan – itu tidaklah mungkin.’²³

Āṅguttara Nikāya 9.36: *Buddha* berkata: ‘Sesungguhnya, saya katakan, penghancuran *āsava*²⁴ (tingkat *Arahat*) bergantung pada *jhāna* pertama... *jhāna* kedua... *jhāna* ketiga... *jhāna* keempat....’

Majjhima Nikāya 24: *Sutta* ini membicarakan tentang tujuh tahap pemurnian yang menuntun pada pencapaian *Nibbāna*, tujuan akhir. Salah satunya adalah pemurnian pikiran, yang tidak dijelaskan di sini. Tetapi, di *Āṅguttara Nikāya 4.194* dinyatakan bahwa pemurnian pikiran secara total merujuk pada empat *jhāna*.

Majjhima Nikāya 36: Di dalam *sutta* ini *Buddha* berbicara tentang perjuangannya mencapai pencerahan, bagaimana beliau menjalani berbagai latihan yang amat keras untuk beberapa tahun dalam kesia-siaan. Kemudian beliau mencari jalan lain menuju pembebasan dan mengingat kembali pencapaian *jhāna* beliau ketika beliau masih muda di bawah pohon apel-mawar. Berdasarkan pada ingatan tersebut datangnya kesadaran: ‘Itulah jalan menuju pencerahan.’ Lalu, dengan *jhāna*, beliau akhirnya mencapai pencerahan. Inilah sebabnya tingkat *jhāna* disebut ‘jejak kaki dari *Tathāgata*’ di *Majjhima Nikāya 27*.

Majjhima Nikāya 52: Di sini *Bhikkhu Ānanda* ditanyai sesuatu hal apakah yang diajari *Buddha* yang diperlukan untuk memenangkan pembebasan. *Bhikkhu Ānanda* menjawab: ‘*Jhāna* pertama... *jhāna* kedua... *jhāna* ketiga... *jhāna* keempat....’

²³ Itulah sebabnya di *Āṅguttara Nikāya 4.51* menyatakan bahwa orang yang memberikan kebutuhan – makanan, jubah, tempat tinggal dan obat-obatan – kepada seorang *bhikkhu* yang telah mencapai konsentrasi yang tiada batasnya, memperoleh pahala yang melimpah.

²⁴ *Āsava* berarti arus mental yang tidak terkendali.

Majjhima Nikāya 64: Buddha berkata di sini: ‘Ada sebuah jalan, Ānanda, cara untuk menghapus lima belenggu rendah; siapapun, tanpa melintasi jalan itu, pada cara itu, dapat mengetahui atau melihat atau menghapus lima belenggu rendah²⁵ – itu tidaklah mungkin.’

Kemudian *Buddha* meneruskan penjelasan jalan tersebut, cara tersebut yakni pencapaian *jhāna* pertama... *jhāna* kedua... *jhāna* ketiga... *jhāna* keempat... Di sini, sangat jelas bahwa tidak mungkin untuk mencapai tingkat kesucian *Anāgāmi* atau *Arahat* tanpa *jhāna*.

Majjhima Nikāya 108: Bhikkhu Ānanda ditanyai tentang jenis meditasi apa yang dipuji oleh *Buddha* dan jenis meditasi apa yang tidak dipuji oleh *Buddha*. *Bhikkhu Ānanda* menjawab bahwa jenis meditasi dimana empat *jhāna* dicapai dipuji oleh *Buddha*; jenis meditasi dimana lima penghalang tidak ditinggalkan tidak dipuji oleh *Buddha*.

Majjhima Nikāya 68: Di sini Buddha menegaskan bahwa jhāna adalah kondisi yang penting untuk penghapusan lima belenggu: ‘Ketika dia masih belum mencapai kegirangan dan kesenangan yang terpisah dari kesenangan-kesenangan indera dan terpisah dari keadaan-keadaan tak bajik (misalnya jhāna pertama) atau mencapai sesuatu yang lebih damai daripada itu (misalnya jhāna yang lebih tinggi), nafsu untuk memiliki sesuatu²⁶... niat buruk... malas berusaha dan keadaan batin yang letih... kegelisahan dan penyesalan... keraguan... hati yang tidak puas... kelelahan menyelimuti pikirannya dan menetap... Ketika dia mencapai kegirangan dan kesenangan yang terpisah dari kesenangan-kesenangan indera dan terpisah dari keadaan-keadaan tak bajik atau mencapai sesuatu yang lebih damai daripada itu, nafsu indera... niat buruk... malas berusaha dan keadaan batin yang letih ... kegelisahan dan penyesalan... keraguan... hati yang tidak puas ... kelelahan tidak menyelimuti pikirannya dan menetap....’

²⁵ Penghapusan lima belenggu rendah adalah tingkat kesucian *Anāgāmi*, dan juga termasuk tingkat *Arahat* yang telah menghapus sepuluh belenggu.

²⁶ Nafsu untuk memiliki sesuatu (*abhijjhā*) adalah serupa dengan nafsu indera.

Oleh karenanya, jenis meditasi dimana terdapat pencapaian *jhāna* dipuji oleh *Buddha*; jenis meditasi dimana *jhāna* tidak dicapai tidak dipuji oleh *Buddha*. Bisa disimpulkan dari sini bahwa tujuan utama dari meditasi adalah untuk menghapus lima penghalang dan mencapai tingkat *jhāna*.

Dīgha Nikāya 12: ‘... Seorang siswa pergi dan melatih kemoralan dan mencapai *jhāna* pertama... Dan kapan saja siswa dari Guru mencapai hasil yang luar biasa tersebut, guru tersebut tidak dapat dicela di dunia ini. Dan siapapun yang mencela guru tersebut, celaannya tidak tepat, tidak benar, tidak sesuai dengan kebenaran, dan salah...’

Majjhima Nikāya 76: *Ānanda* menunjukkan bahwa *Buddha* menyatakan orang yang bijaksana secara pasti akan menjalani kehidupan suci, dan ketika menjalaninya akan mencapai jalan yang benar, *Dhamma* yang baik, dia bisa menghapus lima penghalang dan mencapai empat *jhāna* dan juga menyadari tiga pengetahuan tinggi.

Majjhima Nikāya 14: ‘Walaupun seorang siswa mulia telah melihat dengan jelas sebagaimana adanya dengan kebijaksanaan yang benar mengenai bagaimana kesenangan-kesenangan indera memberikan sedikit pemuasan, banyak penderitaan..., namun selama dia masih belum mencapai kegirangan dan kesenangan yang terpisah dari kesenangan-kesenangan indera dan terpisah dari keadaan-keadaan tak baik (*jhāna* pertama) atau mencapai sesuatu yang lebih damai daripada itu (*jhāna* yang lebih tinggi), dia masih bisa tertarik pada kesenangan-kesenangan indera.’

Tiada *jhāna*, jalan yang salah. Konsentrasi benar adalah empat *jhāna*, faktor ke delapan dari Jalan Ariya Berunsur Delapan. Ketika *jhāna* dicapai, kelima penghalang dihilangkan. Ini adalah jenis meditasi yang dipuji oleh *Buddha* karena membawa pada pembebasan, *Nibbāna*. Di *Majjhima Nikāya 31*, suatu keadaan supra manusiawi, perbedaan dalam pengetahuan dan visi yang pantas bagi para mulia ‘didefinisikan sebagai *jhāna* pertama... *jhāna* kedua... *jhāna* ketiga... *jhāna* keempat...’ Mengatakan bahwa *jhāna* tidak penting untuk pencerahan adalah sama dengan mengatakan konsentrasi benar tidak penting untuk pembebasan. Akibatnya, ini berarti

..... Gegengam Daun Bodhi

Alasan *jhāna* diperlukan untuk tingkat kesucian *Arahat* dikarenakan mereka adalah pertengahan jalan menuju *Nibbāna*.

Ariguttara Nikāya 9.33: Buddha berkata sehubungan dengan jhāna: ‘Dimana kesenangan-kesenangan indera berakhir (tahap jhāna) dan mereka yang telah mengakhiri kesenangan-kesenangan indera mendiaminya – sudah pasti mereka para ariya yang tak tergiur, tenang (nibbata), telah menyeberangi dan melampaui faktor tersebut, saya katakan.’

²⁷ *Dhammapada* bait 204.

■ 224 ■

Majjhima Nikāya 53: ‘Ketika seorang siswa mulia telah menjadi orang yang memiliki moralitas, yang menjaga pintu-pintu inderanya, madya di dalam makan, dan membaktikan diri pada keadaan terjaga, memiliki tujuh sifat yang baik, yang tanpa kesulitan atau kesukaran memperoleh, bila menginginkannya, empat jhāna yang merupakan pikiran yang lebih tinggi dan yang berfungsi sebagai kediaman yang menyenangkan di sini dan pada saat ini, dia disebut orang yang berada dalam pelatihan yang lebih tinggi yang telah masuk pada sang jalan.... Dia mampu memecah keluar, mampu tercerahkan, mampu mencapai keamanan tertinggi yang bebas dari ikatan.’

Aṅguttara Nikāya 5.3.28: ‘Para bhikkhu, saya akan mengajarkan kamu bagaimana caranya mengembangkan kelima faktor dari konsentrasi benar yang mulia. Para bhikkhu, perhatikan kasus dari seorang bhikkhu yang jauh dari kesenangan-kesenangan indera, masuk dan berdiam dalam jhāna pertama... jhāna kedua... jhāna ketiga... jhāna keempat.... Tanda perenungan (meditasi) telah dicapai dengan benar oleh bhikkhu tersebut... Para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu telah demikian mengembangkan dan menguatkan kelima faktor dari konsentrasi benar yang ariya, dia mampu memicu pikirannya untuk menyadari melalui pengetahuan yang lebih tinggi kondisi apapun sejauh yang dapat disadari, dan menjadi saksi dari setiap kasus sejauh yang dapat dijangkau.’

Tiada jhāna, tiada penghancuran āsava. Seperti yang disebutkan dalam *sutta*, yang paling penting dari enam pengetahuan yang lebih tinggi (*abhiñña*), yang termasuk di dalamnya berbagai kekuatan sakti, adalah penghancuran *āsava* – pencapaian tingkat kesucian *Arahat*. *Āsava*, seperti yang dijelaskan sebelumnya, berarti arus mental yang tidak terkendali. Jadi seorang *Arahat* adalah orang yang telah meninggalkan sepenuhnya arus mental yang tidak terkendali. *Jhāna* adalah suatu keadaan dimana arus mental yang tidak terkendali padam untuk sementara waktu. Sebagai contohnya, pikiran-pikiran tak bajik padam pada *jhāna* pertama; dan semua bentuk pikiran padam pada keadaan ‘kesunyian ariya’, pada *jhāna* kedua dan *jhāna-jhāna* yang lebih tinggi. Jika orang tidak bisa mencapai *jhāna* dan menyebabkan *āsava* untuk padam sementara waktu, bagaimana

mungkin dia mampu untuk memadamkan āsava secara permanen?

Nasehat berdiam dalam jhāna. Di *Majjhima Nikāya* 66, *Buddha* menjelaskan kebahagiaan *jhāna*: 'Ini disebut kebahagiaan meninggalkan keduniawian, kebahagiaan menyendiri, kebahagiaan ketenangan, kebahagiaan pencerahan. Saya katakan jenis kesenangan inilah yang harus dikejar, harus dikembangkan, harus dilatih, yang tidak sepatutnya ditakuti.'

Buddha menjelaskan lebih jauh lagi di *Dīgha Nikāya* 29: '...empat cara hidup ini yang mengumbar pada kesenangan sesungguhnya akan membawa pada lenyapnya keterikatan, pada lenyapnya ketertarikan hati, pada pemadaman, pada *Nibbāna*. Apakah mereka? ... *jhāna* pertama... *jhāna* kedua... *jhāna* ketiga... *jhāna* keempat.... Jadi jika petapa dari sekte luar mengatakan bahwa pengikut putra suku *Sakya* ketagihan terhadap pencarian empat bentuk kesenangan ini, mereka harus diberitahukan: 'Ya', mereka berbicara dengan benar tentang kamu....

Kemudian, mereka yang menyerah kedalam pencarian empat bentuk kesenangan ini – seberapa banyak yang bisa dihasilkan, seberapa banyak keuntungan yang bisa diharapkan?... Mereka bisa mengharapkan empat macam buah.... mereka menjadi *Sotāpanna*... *Sakadāgāmi*... *Anāgāmi*... *Arahat*...'

ŚAMATHA DAN VIPASSANĀ

Di dalam pelatihan perenungan benar, seseorang boleh merenungi satu atau beberapa objek. Perenungan pada satu objek, misalnya perenungan pada nafas (*anāpanasati*), menuntun pada ketenangan dan konsentrasi pikiran – prasyarat untuk kebijaksanaan. Perenungan pada beberapa objek, misalnya tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan *Dhamma*, menuntun pada kebijaksanaan - asalkan telah terdapat konsentrasi dari pikiran²⁹, dan juga faktor-faktor lainnya dari Jalan Ariya Berunsur Delapan.

²⁹ *Aṅguttara Nikāya* 2.3.10

Pada umumnya, perenungan pada satu objek disebut *samatha*, meditasi ketenangan, dan perenungan pada beberapa objek disebut *vipassanā*, meditasi perenungan.³⁰

Sekarang ini terdapat kepercayaan umum bahwa meditasi Buddhis hanya mencakup *vipassanā*. Tetapi, bahkan hanya dengan pengenalan terhadap *sutta* yang tidak cermat sekalipun telah menjadikannya jelas bahwa *samatha* juga merupakan bagian yang penting dan yang melengkapi. Kenyataannya, di *Samyutta Nikāya* 54.1.8 dan 54.2.1 *Buddha* berkata bahwa sebelum pencerahan, bahkan setelah pencerahan, beliau biasanya akan menghabiskan waktu beliau untuk perenungan seksama pada nafas, menyebutnya ‘*Cara hidup para ariya, cara terbaik, cara hidup Tathāgata*’. *Samatha* dan *vipassanā* keduanya diperlukan untuk pencerahan akhir. Tetapi tahapan pelatihan adalah tidak penting. Orang boleh melatih *samatha* atau *vipassanā* duluan, atau melatih keduanya secara bersamaan.

Pentingnya *Samatha* dan *Vipassanā*

***Āṅguttara Nikāya* 4.170:** Di dalam *sutta* ini, *Bhikkhu Ānanda* berkata bahwa para *bhikkhu* dan *bhikkhuni* yang mengaku diri mereka telah menjadi *Arahat*, mereka semuanya mengaku telah mengikuti salah satu dari empat kategori berikut, yakni hanya empat jalan inilah yang membawa pada kesucian *Arahat*:

- *Samatha* diikuti oleh *vipassanā* – kemudian setelah itu, jalan tersebut hadir dalam dirinya,
- *Vipassanā* diikuti oleh *samatha*³¹ – kemudian setelah itu, jalan tersebut hadir dalam dirinya,
- *Samatha* dan *vipassanā* secara bersamaan – kemudian setelah itu,

³⁰ Untuk bahasan yang lebih dalam atas topik ini, silahkan merujuk pada “*Bab IX Samatha dan Vipassanā*”

³¹ *Vipassanā* diikuti oleh *samatha*: bisa disimpulkan di sini bahwa *vipassanā* bukanlah ‘*insight*’ seperti yang diterjemahkan kala waktu. Jika *vipassana* adalah ‘*insight*’, maka sama sekali tidak diperlukan lagi untuk melatih *samatha*. Juga, seperti yang dijelaskan di *Āṅguttara Nikāya* 2.3.10, pelatihan *vipassana* menuntun pada ‘*insight*’ – dilengkapi dengan hadirnya dan dikembangkannya faktor-faktor lain dari Jalan *Ariya Berunsur Delapan*. Oleh sebab itu, *vipassanā* bukanlah ‘*insight*’ tetapi perenungan.

..... *Segenggam Daun Bodhi*

- Majjhima Nikāya* 43: Setelah pandangan benar dicapai, lima kondisi pendukung lainnya yang diperlukan untuk pembebasan akhir, adalah:

- Majjhima Nikāya* 149: Buddha berkata disini ketika seseorang mengembangkan secara penuh Jalan Ariya Berunsur Delapan, 37 syarat pencerahan³³ juga secara penuh dikembangkan, dan *samatha* & *vipassanā* hadir pada dirinya secara bersama.

Āṅguttara Nikāya 9.4 dan 10.54: Kedua *sutta* ini juga mengatakan bahwa *samatha* dan *vipassanā* keduanya adalah diperlukan.

³² Ini kelihatannya metode penyadaran diri, yang kemudian menjadi fondasi dari Zen meditasi dan *Jhāna* Yoga.

■ 228 ■

mencapai kebebasan sempurna atau tingkat *Arahat*. Jadi mana faktor *vipassanā* -nya di sini? *Āṅguttara Nikāya 5.26* di bawah ini memberikan jawabannya kepada kita...faktor *vipassanā*-nya adalah mendengarkan *Dhamma*, dan juga mencakup antara lain mengajar, mengulang, merefleksi kembali *Dhamma* tersebut. Jadi *vipassanā* seharusnya diterjemahkan menjadi perenungan, seperti yang diterjemahkan oleh orang China lebih dari seribu tahun yang lalu, dan bukan '*insight (penembusan)*,' seperti yang umumnya diterjemahkan sekarang ini.

Peranan dari *samatha* dan *vipassanā*. Kedermawanan (*dāna*) dan moralitas (*sīla*) adalah aspek-aspek positif dan negatif dari berbuat baik. Sama halnya, *samatha* dan *vipassanā* bisa dikatakan sebagai aspek-aspek positif dan negatif dari meditasi. *Samatha*, yang menghasilkan pencapaian *jhāna*, adalah aspek positif yang membawa seseorang lebih dekat dengan *Nibbāna*, *jhāna* merupakan pertengahan jalan menuju *Nibbāna*. *Vipassanā* adalah aspek negatif karena orang melihat segala sesuatu di dunia sebagaimana adanya dengan kebijaksanaan benar sedemikian: '*Ini bukan milikku, Ini bukan aku, Ini bukan diriku*'³⁴ – sebagai akibatnya, orang secara alami akan mundur dari dan melepaskan kenikmatan duniawi. Dengan kata lain, meditasi *samatha* menarik seseorang menuju *Nibbāna*, adalah berbeda dengan meditasi *vipassanā* yang mendorong seseorang jauh dari keduniawian.

Sebagai kesimpulannya, kita perlu melatih dan mengembangkan *samatha* dan *vipassanā* dua-duanya secara sepenuhnya, juga semua faktor dari Jalan Ariya Berunsur Delapan untuk pembebasan akhir. Mengatakan bahwa meditasi Buddha sebagai meditasi *samatha* saja atau *vipassanā* saja tidak mewakili perkataan *Buddha* dengan benar.

PENTINGNYA PEMAHAMAN SUTTA

Pencapaian pandangan benar. Pentingnya pemahaman pada *sutta-sutta* kumpulan tertua, yang terdapat di dalam *Nikāya-nikāya*, tidak bisa

³⁴ *Majjhima Nikāya* 62.

diremehkan.³⁵ Mengapa? Karena mereka merupakan sumber-sumber yang penting untuk pandangan terang. Dikatakan di *Majjhima Nikāya* 43 bahwa pandangan benar timbul dari mendengarkan *Dhamma* dan pertimbangan yang mendalam. Perolehan pandangan benar adalah penting karena ia serupa dengan menjadi seorang *Ariya*.³⁶ Karenanya, *Buddha* meletakkan pandangan terang sebagai faktor pertama dari Jalan *Ariya* Berunsur Delapan, mengatakan bahwa pelatihan dari Jalan *Ariya* Berunsur Delapan dimulai dari pandangan benar.³⁷ Maka dari itu, kita melihat di dalam *Sutta* dan *Vinaya* bahwa setiap orang yang mencapai buah pemasuk arus (tingkat kesucian pertama) memperolehnya dengan mendengarkan *Dhamma*. Setelah pandangan benar dicapai, lima kondisi pendukung lainnya yang diperlukan untuk pembebasan akhir – diantaranya mendengarkan *Dhamma* dan berdiskusi *Dhamma*. Ini berarti melatih meditasi tanpa mempelajari kumpulan khotbah (*sutta-sutta*) adalah kesalahan besar jika tujuan seseorang adalah pembebasan dari penderitaan.

Dhamma-Vinaya sebagai Guru. Kenyataannya, di *Mahāparinibbāna Sutta*³⁸, *Buddha*, sebelum kemangkatan beliau, menasehati para *bhikkhu* untuk mengutamakan *Dhamma-Vinaya* ³⁹ sebagai guru mereka ketika beliau telah pergi. Di *Dīgha Nikāya* 26, *Buddha* menekankan lebih jauh lagi: “Para *bhikkhu*, jadilah pelita untuk diri kalian sendiri, jadilah pelindung untuk diri kalian sendiri, dengan tiadanya pelindung yang lain. Jadikan *Dhamma* sebagai pelita kalian, jadikan *Dhamma* sebagai pelindungmu, dengan tiadanya pelindung yang lain.”

Wewenang besar. Memahami *Dhamma* (yaitu *Sutta-sutta*) adalah sangat penting karena merupakan petunjuk jalan spiritual jika kita ingin mencapai

³⁵ Untuk diskusi lebih jelas tentang pentingnya pemahaman *sutta*, silahkan merujuk ke ‘Bab IV. Kebebasan Sempurna: Pentingnya *Sutta-Vinaya*’, pertama kali dipublikasikan di ‘*Theravāda*’, Journal of the *Theravāda* Society of Australia, March 1999. Selanjutnya dicetak kembali dalam buku.

³⁶ Seorang *Ariya* adalah orang yang telah mencapai satu dari delapan tingkat kesucian sehingga ia sedang berada dalam jalan keluar dari kelahiran kembali.

³⁷ *Majjhima Nikāya* 117.

³⁸ *Dīgha Nikāya* 16.

³⁹ *Dhamma-Vinaya* adalah kumpulan ajaran-ajaran asli *Buddha*. Di *Anguttara Nikāya* 4.180, *Dhamma* dikatakan sebagai khotbah-khotbah Beliau (*sutta-sutta*).

tahap-tahap pencapaian kesucian seorang Ariya. Di *Aṅguttara Nikāya Sutta* 4.180, *Buddha* mengajarkan wewenang besar. Beliau menasehatkan bahwa ketika *bhikkhu* manapun yang berkata ini dan itu adalah ajaran-ajaran *Buddha*, kita harus, tanpa menolak atau menyetujui kata-kata mereka, bandingkan kata-kata tersebut dengan *Sutta* dan *Vinaya*. Jika apa yang mereka katakan tidak sesuai dengan *Sutta* dan *Vinaya*, kita seharusnya menolaknya.

Nasehat untuk menguasai *Sutta-sutta*. Juga, *Buddha* memberikan peringatan di *Saṃyutta Nikāya Sutta* 20.7 : “ ... di masa depan, *Sutta-sutta* yang diucapkan oleh *Tathāgata* (*Buddha*), yang mengandung arti yang amat sangat dalam & halus, melampaui hal-hal duniawi, berhubungan dengan kekosongan (*sunyata*): kepada hal-hal ini, ketika diucapkan, mereka tidak akan mendengar, tidak mengkondisikan telinga yang siap untuk mendengar, tidak bersedia untuk memahami, mengulangi, dan menguasainya.

Tetapi khotbah-khotbah yang dibuat oleh penyajak/penyair, yang merupakan puisi/persajakan belaka, percampuran dari kata-kata dan ungkapan-ungkapan (yang dicampur-adukan), yang bertentangan (di luar ajaran-ajaran Buddha), ungkapan para pemula: kepada hal-hal ini ketika diucapkan mereka akan mendengar, akan mengkondisikan telinga yang siap untuk mendengar, bersedia untuk memahami, mengulangi, dan menguasainya. Demikianlah, para bhikkhu, bahwasanya, Sutta-sutta yang diucapkan oleh Tathāgatha, mengandung arti yang amat sangat dalam & halus, melampaui hal-hal duniawi, berhubungan dengan kekosongan ini, akan hilang. Oleh karena itu, para bhikkhu, latihlah diri kalian seperti berikut: kepada sutta-sutta inilah kami akan mendengar, mengkondisikan telinga yang siap untuk mendengar, memahami, mengulangi dan menguasainya.”

Pembebasan. Sebagai tambahan, *Aṅguttara Nikāya* 5.26 menyatakan lima keadaan dimana pencerahan dicapai:

- Mendengarkan *Dhamma*,
- Mengajari *Dhamma*,
- Mengulangi *Dhamma*,
- Merenungi *Dhamma*, dan

- Beberapa tanda-tanda konsentrasi (*samadhi nimitta*) ditembusi dan dipahami dengan benar

Dari lima keadaan ini, hanya keadaan terakhir yang mungkin merujuk pada meditasi formal. Ini menunjukkan pemahaman *Dhamma* sangatlah penting untuk pembebasan. Dua istilah *pāli* yang bermakna sama sering muncul di *Sutta*: (i) *bāhusacca* – banyak mendengar kebenaran (*Dhamma*), dan (ii) *bāhussuta* – banyak mendengar *Dhamma*. Dan di *Majjhima Nikāya* 53, *bahussuta* dikatakan sebagai salah satu yang dimiliki oleh seorang mulia.

Penembusan pengetahuan sejati (*‘insight’*) hanya bisa dengan *jhāna*. Kita menemukan dalam *sutta-sutta* bahwa orang-orang sering mencapai tahap-tahap kesucian ketika mendengarkan *Dhamma*, terutama tingkat *Sotāpanna*. Tergantung pada seberapa berkembangnya pikiran mereka, misalnya tingkat konsentrasi yang mereka miliki, pencapaian mereka berhubungan dengan tingkat konsentrasi mereka ketika mendengarkan *Dhamma*.

Karenanya, tanpa *jhāna* seseorang bisa menjadi seorang *Sotāpanna* atau *Sakadāgāmi* dengan mendengarkan, mengajari, mengulangi, merenungi *Dhamma*; sementara yang lain yang memiliki *jhāna* mampu menjadi seorang *Anāgāmi* atau *Arahat*. Mengapa? Karena mereka memiliki pikiran yang murni dan berkembang, dengan memiliki *jhāna* sebagai pendukung dan syarat, penembusan pengetahuan sejati (*‘insight’*) tersebut adalah memungkinkan.

Bab 1 dari *Mahāvagga* (*Vinaya Piṭaka*) membuat hal ini menjadi cukup jelas. Setelah *Buddha* menjadikan seribu petapa rambut anyaman jerami sebagai murid-muridnya, beliau membabarkan pada mereka *Adittapariyaya Sutta*, dimana seribu dari mereka semua menjadi *Arahat*. Setelah itu, *Buddha* membawa mereka ke *Rājagaha* dimana *Raja Bimbisara* memimpin dua belas *nahuta* umat awam untuk mengunjungi *Buddha*. Menurut kamus *pāli*, satu *nahuta* adalah “jumlah yang besar, banyak sekali”, dan menurut komentar *Vinaya* adalah 10,000.

Buddha memberikan mereka khotbah *Dhamma* yang bertahap, yakni Empat Kebenaran Mulia, dan semua dua belas *nahutas* (120,000!) dari mereka meraih mata *Dhamma* – pencapaian kesucian tingkat pertama. Beberapa dari mereka mungkin telah melatih meditasi, tetapi sangat mustahil bahwa setiap orang dari jumlah orang yang besar ini telah melakukannya.

ΣESIMPULAN

Jalan untuk mengakhiri ketidakpuasan yang diajarkan *Buddha* adalah Jalan *Ariya* Berunsur Delapan. Pelatihan dari jalan ini dimulai dari faktor pertama, pandangan benar. Untuk mencapai pandangan benar, orang harus mempelajari dan mengenal sepenuhnya ajaran-ajaran asli *Buddha*. Lebih jauh lagi, orang harus melatih moralitas dan meditasi.

Perhatian penuh (*sampajañña*) adalah langkah awal dalam meditasi. Ini harus digabungkan dengan perenungan (*sati*) jadi bisa diarahkan ke tujuan meditasi Buddhis. Bagaimanapun, *satisampajañña* sendiri tidak cukup untuk memenangkan pembebasan. Kita perlu berpegang pada pikiran ini – jika tidak kita akan mendapati '*keinginan besar tapi tenaga kurang*'. Karenanya, *sati-sampajañña* perlu untuk dilatih dan dikembangkan sampai pada keadaan yang seksama, sampai *Satipaṭṭhāna* (keadaan perenungan yang amat mendalam) dicapai dan konsentrasi diperoleh. Ketika konsentrasi (*jhāna*) dicapai, lima penghalang ditinggalkan - inilah jenis meditasi yang dipuji oleh *Buddha*.

Demikianlah tujuan utama dari meditasi adalah untuk membebaskan pikiran dari lima penghalang dan mencapai *jhāna*. Ketika pikiran dikembangkan dengan cara ini, terbukalah kemungkinan bagi seseorang untuk mencapai penembusan (*insight*) terhadap makna dari isi *sutta-sutta* baik ketika seseorang mendengarkan, mengajarkan, mengulang, atau merenungi Kebenaran Mulia dalam *sutta-sutta* atau selama meditasi formal. Inilah sebabnya latihan meditasi harus digabungkan dengan mempelajari kumpulan *sutta* tertua.

Meditasi adalah tentang memupuk dan mengembangkan pikiran dan mengembangkan kemampuan indera supaya seseorang sanggup melawan akar dari hal-hal yang tak baik dan terbebas dari ketakutan, kebencian dan kebodohan. Pikiran yang berkembang dicapai ketika *jhāna* dicapai dan lima penghalang ditinggalkan. Kemampuan indera yang dikembangkan dijelaskan cukup jelas di kutipan berikut dari **Indriyabhāvanā Sutta 26**:
'Dan bagaimana Ānanda, seorang yang mulia diberkati kemampuan indera yang berkembang? Di sini, Ānanda, ketika seorang bhikkhu melihat bentuk dengan mata... mendengar bunyi dengan telinga... mencium bau dengan hidung... menikmati cita-rasa dengan lidah... merasakan sentuhan dengan tubuh, menyadari objek-objek pikiran dengan pikiran, di sana muncul apa yang disetujui, di sana muncul apa yang tidak disetujui, di sana muncul apa yang disetujui dan yang tidak disetujui.

Jika ia berharap: 'Semoga diriku berdiam pada sifat yang tak jelek (unrepulsive) dari sesuatu yang jelek (repulsive)⁴⁰, maka ia berdiam pada sifat yang tak jelek dari sesuatu yang jelek. Jika ia berharap: 'Semoga diriku berdiam pada sifat yang jelek dari sesuatu yang tak jelek,' maka ia berdiam pada sifat yang jelek dari sesuatu yang tak jelek. Jika ia berharap: 'Semoga diriku berdiam pada sifat yang tak jelek dari sesuatu yang ada sifat jelek dan tak jeleknya,' maka ia berdiam pada sifat yang tak jelek dari sesuatu yang ada sifat jelek dan tak jeleknya.

Jika ia berharap: 'Semoga diriku berdiam pada sifat yang jelek dari sesuatu yang ada sifat jelek dan tak jeleknya,' maka ia berdiam pada sifat yang jelek dari sesuatu yang ada sifat jelek dan tak jeleknya. Jika ia berharap: 'Semoga diriku berdiam terlepas dari sifat yang jelek maupun yang tak jelek, dan berdiam dalam keseimbangan, dengan perhatian penuh dan terpusat' maka ia berdiam dengan keseimbangan, dengan perhatian penuh dan terpusat. Begitulah seorang yang mulia diberkati kemampuan indera yang berkembang.'

⁴⁰ Menurut pengarang, unrepulsive & repulsive ini dapat juga dikatakan sebagai attractive & unattractive (menarik & tidak menarik) atau pleasant & unpleasant (menyenangkan & tidak menyenangkan), sehubungan dengan bentuk yang dilihat oleh mata, bunyi yang didengar oleh suara dan seterusnya.

Jadi bukan hanya perhatian penuh yang pasif atau pengamatan, meditasi adalah pengendalian penuh dari pikiran kita sehingga kita dapat mengendalikan persepsi dan perasaan kita dan tidak membiarkan persepsi dan perasaan itu mengendalikan kita.

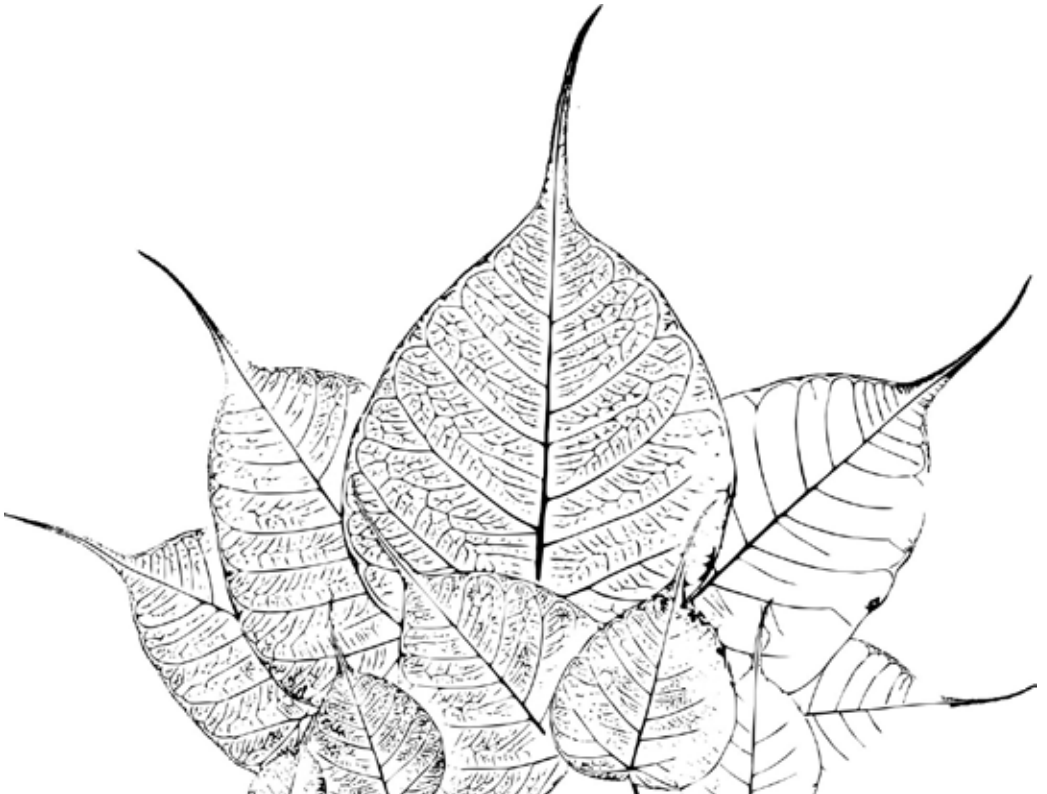


Samatha and Vipassanā
SAMATHA DAN VIPASSANĀ

IX

Penerjemah :
Aina Viriyavati

Penyunting :
Paulus Ñāṇavaddhano, S.Kom., M.T.



SAMATHA DAN VIPASSANĀ

PENDAHULUAN

Ada banyak buku yang mengaku mengutip atau sesuai dengan sabda *Buddha*. Jika seseorang bersungguh-sungguh mempelajarinya dengan seksama (mungkin butuh waktu tahunan), maka dia akan menjumpai berbagai pertentangan dan ketidakcocokan yang telah bercampur dengan *Dhamma* dalam banyak buku. Dua mazhab utama Buddhisme – *Theravāda* dan *Mahāyāna* (termasuk Buddhisme Tibet atau *Vajrayāna*) saling berbeda dalam beberapa ajaran yang penting. Sayangnya, harus diakui bahwa ajaran-ajaran yang salah terdapat di mazhab *Theravāda* maupun *Mahāyāna*.

Satu-satunya kumpulan buku yang diakui bersama kedua mazhab sebagai sabda *Buddha* sendiri, dan juga cocok, tanpa pertentangan adalah keempat *Nikāya* terdahulu pada mazhab *Theravāda* (*Dīgha Nikāya*, *Majjhima Nikāya*, *Saṃyutta Nikāya*, dan *Aṅguttara Nikāya*), yang merupakan Sutra Agama pada mazhab *Mahāyāna*. Kumpulan buku ini diterima oleh banyak *bhikkhu* dan sarjana sebagai ajaran *Buddha* yang asli. Buku-buku lainnya dapat diterima sepanjang tidak bertentangan dengan kumpulan buku ini. Penting untuk memahami ajaran yang sebenarnya dan asli dari *Buddha* jika kita hendak mencapai tujuan sejati dari ajaran *Buddha* – untuk mengakhiri daur lahir-mati.

Kebanyakan Umat *Buddha* meyakini suatu ajaran karena ajaran tersebut berasal dari *bhikkhu* tertentu, tanpa menyadari bahwa beberapa dari ajaran tersebut berasal dari *Aṭṭhakathā* (Kitab Ulasan) atau buku lain yang bertentangan dengan *Nikāya*. Sebagai contoh, banyak yang percaya

cerita tentang *Siddhattha Gotama* (yang kemudian menjadi *Buddha Sakyamuni*) menyelinap keluar pada tengah malam – setelah melihat istri dan anaknya yang sedang tidur untuk terakhir kalinya – untuk pergi meninggalkan kehidupan berumah tangga, menjadi seorang pertapa. Cerita sesungguhnya diberitahukan oleh *Buddha* di dalam MN 26: “Kemudian, ketika masih muda, sebagai seorang pemuda berambut hitam yang memiliki berkah kemudaan, di dalam masa jaya kehidupan, walaupun ibu dan ayahku berharap sebaliknya dan menangis dengan wajah berlinang air mata, aku mencukur habis rambut dan jenggotku, memakai jubah oker, dan meninggalkan kehidupan berumah tangga menuju kehidupan tanpa rumah”. Dari sini kita mendapatkan contoh pemahaman salah yang telah tertanam di pikiran orang, tanpa mereka sadari. Masih ada beberapa ajaran penting yang bertentangan dengan keempat *Nikāya* yang asli yang akan kita diskusikan berikut ini.

JALUR *BODHISATTVA* DAN JALUR *ARAHAT* TIDAK BERBEDA

Ajaran lainnya yang tidak bersesuaian adalah adanya jalur *Bodhisatta/Bodhisattva* yang dibedakan dari jalur *Ariya* atau *Arahat*. Jalur *Bodhisattva*, cita-cita mazhab *Mahāyāna*, yang juga diterima oleh sebagian kecil penganut *Theravāda*, dianggap sebagai jalan untuk menjadi seorang *Sammāsambuddha*, dengan tujuan untuk mengajari dan membebaskan makhluk hidup, dan ini dicapai dengan bersumpah untuk menjadi seorang *Sammāsambuddha*, kemudian melatih *pāramitā* atau *pāramī* (penyempurnaan diri) selama berkalpa-kalpa (siklus dunia). Jadi, bagi mereka yang meyakini hal ini, *Buddha* kita dulunya adalah Pertapa *Sumedha* yang bertemu dengan *Buddha Dīpaṅkara* dan kemudian bersumpah untuk menjadi seorang *Sammāsambuddha*. Setelah itu, beliau diperkirakan mengembangkan *pāramī* selama 4 *asaṅkheyyakappa* (*kalpa* tak terhitung) dan 100 *mahākappa* (*kalpa* besar), dan bertemu dengan 24 *Buddha* yang juga memperkirakan bahwa beliau kelak akan menjadi *Buddha Sakyamuni* (atau *Gotama*). Jika kita meneliti keempat *Nikāya* maka kita akan menemukan *Sutta* (khotbah) yang bertentangan dengan kepercayaan ini.

Pertama, dalam *Nikāya*, kita menemukan *Buddha* menyebut dirinya *Arahat* dan bukan menggunakan istilah itu untuk siswa-siswa *Arahat-Nya*, melainkan menyebut mereka 'siswa-siswa *Ariya* yang dibebaskan oleh kebijaksanaan'. Kemudian, kita menemukan bahwa *Buddha* memiliki kemampuan mengingat kehidupan lampau dan Beliau menyebutkan di dalam MN 4 bahwa Beliau mengingat kembali kehidupan lampanya berkalpa-kalpa sebelumnya, tetapi Beliau tidak pernah menyebutkan pernah bersumpah untuk menjadi seorang *Buddha* di masa lampau. Kenyataannya, dalam AN 5.5.43, *Buddha* bersabda bahwa bukanlah doa dan sumpah yang akan membuat kita mendapatkan apa yang kita inginkan, melainkan *Kamma* (perbuatan atau tindakan). *Buddha* meraih pencerahan melalui Jalan Mulia Berunsur Delapan, begitu juga dengan siswa-siswa *Arahat-Nya*.

Dalam SN 22.6.58, *Buddha* menjelaskan bahwa perbedaan antara diri-Nya dan siswa-siswa *Arahat-Nya* adalah Beliau lebih dulu menjalani Jalan Mulia Berunsur Delapan (camkan bahwa seorang *Sammāsambuddha* menjalani Jalan Mulia) dan siswa-siswa *Arahat-Nya* menjalani jalan yang sama setelah diri-Nya – tidak ada perbedaan utama lainnya antara Beliau dan siswa-Nya. Di dalam DN 14, *Buddha* berkata Beliau hanya mengingat kembali 91 kalpa dan mengetahui hanya 6 *Buddha* (yaitu *Sammāsambuddha*) dalam selang waktu tersebut – tidak menyebutkan adanya 24 *Buddha*. Di MN 26, *Buddha* mengatakan bahwa setelah Beliau meraih pencerahan, Beliau tidak bermaksud untuk mengajarkan *Dhamma*, sebelum menerima permohonan dari *Brahmā Sahampati*. Seandainya saja Beliau pernah bersumpah di masa lampau, kita tentunya berharap Beliau membabarkan *Dhamma* sesegera mungkin setelah pencerahan, karena ini adalah tujuan yang telah dinanti-nantikan selama kalpa yang tak terhitung lamanya.

Di dalam MN 116, *Isigili Sutta*, *Buddha* merujuk pada Bukit *Isigili* di luar *Rājagaha* dan mengatakan bahwa 500 *Paccekabuddha* pernah menetap di atas bukit tersebut serta menyebutkan nama-nama *Buddha* tersebut. Jadi, kita menemukan keberadaan banyak *Paccekabuddha* dibandingkan dengan *Sammāsambuddha*. Walaupun *Buddha Sakyamuni* setelah meraih pencerahan bukan bermaksud untuk mengajar melainkan menjadi seorang

Jadi kita menemukan dalam *Nikāya* bahwa *Buddha* tidak pernah mengajarkan bahwa jalur ke-*Buddha*-an terpisah dari jalur *Ariya*, melainkan hanya buku-buku belakangan yang membedakannya. Melatih *pārami* tidak akan membawa kita keluar dari *samsāra* (lingkaran lahir-mati), melainkan hanya membawa kita menuju alam surga dan kemudian turun ke alam menderita dan berulang-ulang demikian. Inilah yang terjadi pada *Bodhisatta* kita selama kalpa yang tak terhitung lamanya sampai berjumpa dengan *Buddha Kassapa* yang mengajarkan Jalan Mulia Berunsur Delapan, satu-satunya cara untuk keluar dari *samsāra*.

Cerita-cerita tentang bagaimana *Bodhisatta* melatih *pāramī* ditemukan dalam *jātaka*. Ketika kita menelaah *jātaka*, sangat jelas bahwa isinya adalah dongeng yang diciptakan untuk mengajari nilai-nilai kebajikan pada anak-anak, seperti *Fabel Aesop* dan *Dongeng Grimm*... bagaimana mungkin binatang dapat berbicara dan berkelakuan seperti manusia kecuali dalam dongeng. Cerita seperti *Vessantara Jātaka*, dimana *Bodhisatta*, dalam usahanya untuk menyempurnakan *dānapāramī*, menyerahkan istri dan kedua anaknya kepada seorang pengemis kejam yang memukuli mereka, adalah bertentangan dengan *Dhamma*. *Buddha* berkata bahwa pemberian yang baik adalah pemberian yang tidak melukai diri sendiri maupun makhluk lain.

Penjelasan di atas menekankan pentingnya fakta bahwa *Buddha* hanya mengajarkan Jalan Mulia Berunsur Delapan untuk meraih pencerahan dan mengakhiri penderitaan, yang berbeda dengan jalan lainnya.

SAMATHA DAN VIPASSANĀ

Sekarang kita akan mendiskusikan hal lainnya – *Samatha* dan *Vipassanā* – dengan jelas. Ada anggapan secara umum bahwa terdapat dua kelompok praktisi meditasi, yang disebut *Samathayānika* dan *Vipassanāyānika*, yang bersumber dari Kitab Ulasan (*aṭṭhakathā*). Kitab Ulasan mengulas bahwa ada dua jenis *Arahat* – yang melatih meditasi *Samatha* dan yang melatih meditasi *Vipassanā*. Dari sumber ini, muncullah kepercayaan bahwa *Arahat*

dapat mencapai pencerahan dengan empat *Jhāna*/tiga *Jhāna*/dua *Jhāna*/satu *Jhāna* atau bahkan tanpa *Jhāna*. Walaupun seseorang tidak memiliki *Jhāna*, dia masih dapat mencapai pencerahan – yang sebenarnya tidaklah memiliki dasar rujukan dalam keempat *Nikāya*. Orang yang demikian disebut *Sukkhavipassaka Arahat*, yakni *Arahat* “dengan penembusan kering”¹.

Begitu orang berpandangan bahwa ada *Samathayānika* yang berbeda dan terpisah dari *Vipassanāyānika*, mereka kemudian akan mulai membedakan bahwa *Samathayānika* tidak memiliki kebijaksanaan, sebaliknya *Vipassanāyānika* melatih kebijaksanaan. Hal ini mirip dengan pembedaan jalur *Bodhisattva* dengan jalur *Arahat*.

IPASSANĀ MENUNTUN KEPADA KEBIJAKSANAAN

Salah satu *Sutta* yang menuntun ke anggapan tersebut terdapat dalam *Aṅguttara Nikāya*. *Sutta* AN 2.3.10 menyatakan: Ada dua hal (catat: bukan satu!) yang mendukung kepada pengetahuan, pertama *Samatha* dan yang kedua *Vipassanā*. *Sutta* ini menyatakan bahwa hasil dari praktik *Samatha* adalah pengembangan batin, dan hasil dari pengembangan batin adalah ditinggalkannya nafsu; ditinggalkannya nafsu berarti mencapai kebebasan karena batin. Kemudian *Sutta* tersebut menyatakan bahwa *Vipassanā* menuntun kepada pengembangan kebijaksanaan, yang akan menghapuskan kebodohan; yang berarti mencapai kebebasan karena kebijaksanaan.

“*Samatha*” secara harfiah berarti penekanan atau penenangan; dan istilah yang lebih baik digunakan adalah penenangan – proses menenangkan batin. *Samatha* menuntun kepada pengembangan batin, yang berarti konsentrasi atau ketenangan, dan hasil dari ketenangan batin menurut *Sutta* adalah ditinggalkannya nafsu. Kemudian, *Vipassanā* sebaiknya diterjemahkan sebagai perenungan, daripada diterjemahkan sebagai penembusan. Terjemahan menjadi penembusan tidak tepat karena kata *Vipassanā* terdiri dari dua kata yaitu “*vi*” dan “*passana*”, dimana “*vi*” adalah awalan yang

¹ “Dry-visioned” atau “dry-insight”; *arahat* yang mencapai pencerahan tanpa “dibasahi” *Jhāna* (catatan penerjemah).

berarti pemisahan, dan “*passana*” adalah melihat, mengamati. Jadi ketika anda mengamati dan terpisah, maka itulah perenungan. Hasil dari praktik *Vipassanā* adalah pengembangan kebijaksanaan, yakni penembusan. Jadi jika anda mempraktikkan *Vipassanā* dan bisa memperoleh penembusan, *Vipassanā* seharusnya bukan bermakna “*penembusan*”. *Vipassanā* seharusnya bermakna “*perenungan*” dan itu yang akan menuntun anda kepada penembusan, dan hasil dari penembusan adalah dihapuskannya kebodohan, dan anda mencapai kebebasan karena kebijaksanaan.

SAMATHA MENUNTUN KEPADA KEBIJAKSANAAN

Jika tidak hati-hati, anda mungkin saja menyimpulkan bahwa menurut *Sutta* di atas, *Samatha* akan mewujudkan konsentrasi yang menghasilkan kebebasan dari nafsu dan *Vipassanā* mewujudkan perkembangan kebijaksanaan; sehingga anda kemudian mungkin menganggap bahwa *Samatha* tidak mewujudkan kebijaksanaan. Namun, jika anda mempelajari lebih lanjut, *sutta* AN 6.29 menjelaskan tentang beberapa hal yang harus selalu diperhatikan, dan menyatakan jika seseorang melatih batin yang terpusat sampai menjadi sangat terang (yakni keadaan *Jhāna*), ini adalah kondisi terbaik untuk pengetahuan (*ñāṇadassana*). Dengan kata lain, *Sutta* ini menyatakan bahwa *Samatha* atau konsentrasi akan memberikan anda penembusan. Di *Sutta* ini juga, dinyatakan bahwa jika seseorang merenungi tiga puluh dua bagian tubuh, maka nafsu akan lenyap. Jadi, *Sutta* kedua ini menyatakan bahwa *Samatha* akan memberikan anda penembusan, dan perenungan terhadap tubuh atau *Vipassanā* akan menyapnkan nafsu, yang agak berbeda dengan *Sutta* pertama yang menyatakan bahwa *Samatha* akan menyapnkan nafsu, sebaliknya *Vipassanā* akan memberikan penembusan. Jadi, anda bisa membuat kesimpulan yang salah jika tidak mempelajari *Sutta* secara memadai.

Kemudian, sewaktu membandingkannya, anda menemukan di *Sutta* yang pertama, bahwa *Samatha* memberikan anda kebijaksanaan, dan di *Sutta* yang kedua, *Vipassanā* memberikan anda kebijaksanaan. Bagaimana ini dipadankan? Dalam hal ini, kita harus membaca *Sutta* yang lain (SN 12.23)

yang menyatakan bahwa untuk mendapatkan “*yathābhūtañānadassana*” (memahami sesuatu apa adanya, yakni penembusan), terdapat satu syarat. Syarat untuk memahami sesuatu apa adanya adalah *Samādhi*, dan *Samādhi* selalu dijelaskan dalam empat *Nikāya* sebagai empat *Jhāna*, atau kemanunggalan batin yang berarti *Jhāna*. Jadi, peninjauan ketiga *Sutta* ini akan menyimpulkan bahwa baik *Samatha* maupun *Vipassanā* diperlukan untuk mencapai penembusan atau kebijaksanaan (seperti yang disebutkan di *Sutta* yang pertama, AN 2.3.10). Ini juga sesuai dengan *Sutta* MN 149 dimana *Buddha* mengatakan bahwa ketika seseorang mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan secara penuh, *Samatha* dan *Vipassanā* dilatih bersamaan dalam dirinya. Jadi, *Samatha* dan *Vipassanā* tidak seharusnya dibedakan sebagai latihan yang terpisah, dan keduanya dibutuhkan untuk mewujudkan penembusan.

PEMBEBASAN MELALUI BATIN DAN PEMBEBASAN MELALUI KEBIJAKSANAAN

Kemudian, ada anggapan tentang keberadaan *Arahat* yang bebas oleh kebijaksanaan dan tidak memiliki *Jhāna*. Anggapan ini terkait dengan pembebasan oleh batin dan pembebasan oleh kebijaksanaan. MN 70 menyampaikan tentang tujuh macam manusia. Dari ketujuh manusia ini, ada dua jenis *Arahat*: *Arahat* yang bebas dengan dua cara dan *Arahat* yang bebas oleh kebijaksanaan. *Sutta* ini tidak menyebutkan adanya *Arahat* yang bebas oleh batin. Ada *Sutta* lain yang membicarakan tentang dua jenis *Arahat*: yang bebas oleh kebijaksanaan dan yang bebas oleh batin.

Ada beberapa penulis yang menyatakan bahwa ketika *Buddha* menyebutkan pembebasan oleh kebijaksanaan dan pembebasan oleh batin, Beliau merujuk kepada satu jenis *Arahat*. Kadang-kadang, *Buddha* mungkin bermaksud seperti itu, tetapi sebenarnya ada satu *Sutta*, MN 64, yang begitu jelas bahwa pembebasan oleh batin dan pembebasan oleh kebijaksanaan merujuk pada dua jenis *Arahat*. Dalam *Sutta* itu, *Buddha* mengatakan seseorang memutuskan lima belenggu rendah (tingkat kesucian *Anāgāmī* dan *Arahat*) hanya dengan *Jhāna*. Jadi, *Ānanda* bertanya kepada *Buddha* mengapa ada sebagian *bhikkhu* yang bebas oleh kebijaksanaan dan sebagian

lagi bebas oleh batin. *Buddha* menjawab bahwa hal itu disebabkan adanya perbedaan kemampuan makhluk. Dalam *Sutta* itu, kalimat *pāṇiniya* adalah “*ekacce bhikkhū cetovimuttino, ekacce bhikkhū paññavimuttino*”, berarti “*ada sebagian bhikkhu yang memperoleh pembebasan melalui batin dan ada sebagian bhikkhu yang memperoleh pembebasan melalui kebijaksanaan*”. Dengan ini, anda bisa melihat bahwa pembebasan melalui batin dan pembebasan melalui kebijaksanaan merujuk pada dua jenis *Arahat*.

Bagaimana cara kita memadankan dua jenis *Arahat* yang disebutkan berikut – bebas melalui kebijaksanaan dan bebas melalui batin – sementara MN 70 menyatakan bebas melalui kebijaksanaan dan bebas dengan dua cara? Ketika kita mengkaji lebih jauh, kita menemukan sebenarnya ada satu *Sutta* dalam *Dīgha Nikāya* yang menyatakan bahwa *Arahat* yang bebas melalui batin sebenarnya merujuk kepada *Arahat* yang bebas dengan dua cara. Dalam DN 15, *Buddha* mengatakan bahwa ada orang yang bebas melalui batin dan bebas melalui kebijaksanaan, sehingga disebut bebas dengan dua cara. Maka anda bisa memahami ketika *Buddha* mengatakan bebas dengan dua cara, maksud Beliau adalah seseorang yang bebas melalui batin dan juga bebas melalui kebijaksanaan. Untuk itu, *Arahat* yang bebas melalui batin di MN 64 merujuk kepada pembebasan melalui batin dan pembebasan melalui kebijaksanaan, yaitu *Arahat* yang bebas dengan dua cara di DN 15.

Dalam MN 70, dinyatakan bahwa *Arahat* yang bebas dengan dua cara adalah seseorang yang mencapai delapan pembebasan (*vimokkha*). Delapan pembebasan merujuk kepada delapan hal. Yang pertama adalah mampu melihat ke dalam tubuh selama meditasi. Pembebasan yang kedua adalah bahwa ia mampu melihat keluar walaupun matanya tertutup. Yang ketiga adalah perenungan terhadap keindahan – meditasi dengan *kaṣiṇa* warna yang indah. Yang keempat dan seterusnya merujuk kepada *Arūpa Jhāna* dan penghentian (*nirodha*). Jadi, *Arahat* yang bebas dengan dua cara atau *Arahat* yang bebas melalui batin seharusnya mencapai semua *Arūpa Jhāna*. Juga dinyatakan bahwa *Arahat* yang bebas melalui kebijaksanaan tidak mencapai atau mengalami delapan pembebasan. Jadi, karena dinyatakan bahwa *Arahat* yang bebas melalui kebijaksanaan tidak mencapai delapan

pembebasan, beberapa Kitab Ulasan menganggap bahwa *Arahat* yang demikian tidak memiliki *Arūpa Jhāna*. Kita akan mempelajari lebih lanjut bahwa sesungguhnya anggapan ini tidak benar.

Kitab-Kitab Ulasan menyatakan bahwa *Arahat* yang bebas melalui kebijaksanaan paling banyak hanya memiliki 4 *Rūpa Jhāna*. Dengan demikian, Kitab Ulasan menyatakan bahwa ada lima jenis *Arahat* yang bebas melalui kebijaksanaan: yang telah mencapai 4 *Jhāna*, yang telah mencapai 3 *Jhāna*, yang telah mencapai 2 *Jhāna*, yang telah mencapai 1 *Jhāna*, dan yang tidak mencapai *Jhāna*. Ini adalah kesalahan besar. Dalam Kitab Ulasan *Majjhima Nikāya* dinyatakan bahwa jika kebijaksanaannya dikedepankan, seorang *bhikkhu* disebut bebas melalui kebijaksanaan; jika konsentrasi batinnya yang dikedepankan, dia disebut bebas melalui batin; dan *Sāriputta* bebas melalui kebijaksanaan sedangkan *Moggallāna* bebas melalui batin. Kelihatannya Kitab Ulasan tersebut merujuk ke saat menjelang pembebasan. Pada saat seorang *Arahat* mengalami pembebasan, jika kebijaksanaannya lebih banyak digunakan maka dia disebut bebas melalui kebijaksanaan; jika dia lebih banyak menggunakan kekuatan batin, maka dia disebut bebas melalui batin. Hal ini berdasarkan pada *Nikāya-nikāya*.

Jika kita memeriksa semua *Sutta* dalam 4 *Nikāya*, kita akan menemukan bahwa *Arahat* bebas melalui 3 cara. Seseorang yang mencapai semua *Arūpa Jhāna* sampai pada penghentian persepsi dan perasaan ketika kesadarannya berhenti, dan kemudian setelah dia keluar dari penghentian, dia merenung dan dengan kebijaksanaannya dia bebas – ini adalah salah satu jenis *Arahat*, dan disebut sebagai *Arahat* yang bebas dengan dua cara.

Arahat jenis kedua yang disebutkan di dalam 4 *Nikāya* sama seperti *Buddha* (MN 4). Beliau mencapai 4 *Jhāna* dan kemudian Beliau merenungkan kehidupan lampaynya. Setelah itu, Beliau merenungkan lahir mati makhluk hidup sesuai *Kamma*. Kemudian Beliau merenungkan 4 Kebenaran Mulia dan dengan itu Beliau menghancurkan *āsava*. Jadi, *Arahat* jenis kedua ini disebutkan di MN 71 sebagai yang bebas melalui batin dan bebas melalui

kebijaksanaan, yakni bebas dengan dua cara.

Jenis pembebasan yang ketiga adalah seperti halnya Y.M. *Sāriputta*. Di MN 74, *Sāriputta* disebutkan sedang mengipasi *Buddha*, dan *Buddha* sedang berbicara kepada Pertapa *Dīghanakha*. Saat itu, *Sāriputta* baru saja menjadi pengikut *Buddha*, sekitar 14 hari setelah menemui *Buddha* untuk pertama kalinya. Sebagai *bhikkhu* baru yang memiliki rasa hormat yang besar kepada *Buddha*, beliau mendampingi *Buddha* dan mengipasi-Nya. Beliau tidak sedang bermeditasi, tetapi sedang mendengarkan *Buddha* berbicara kepada pertapa tersebut. Dengan mendengarkan percakapan *Buddha* dan pertapa *Dīghanakha*, tiba-tiba beliau mencapai pencerahan, yakni menjadi seorang *Arahat*. Menurut Kitab Ulasan *Majjhima Nikāya*, *Sāriputta* bebas melalui kebijaksanaan, artinya tidak menggunakan *Jhāna* sama sekali. Beliau hanya menggunakan kebijaksanaan dan tidak sedang bermeditasi saat mengalami pembebasan.

Arahat demikian yang bebas melalui kebijaksanaan tidak menggunakan *Jhāna* saat mengalami pembebasan, tetapi tidak berarti dia tidak memiliki *Jhāna* ataupun *Arūpa Jhāna*. Dalam kasus *Sāriputta*, disebutkan di MN 111 bahwa *Sāriputta* telah mencapai semua dari 8 *Jhāna* dan penghentian persepsi dan perasaan. Meskipun *Sāriputta* memiliki semua *Jhāna*, dia tidak memiliki kekuatan supernormal apapun. Jelasnya, sebagian *Arahat* mencapai kekuatan supernormal, namun sebagian lagi tidak. Jadi dalam kasus *Sāriputta*, Beliau memiliki semua *Jhāna*, meskipun disebutkan bebas melalui kebijaksanaan. Inilah sebabnya beberapa buku belakangan menganggap bahwa seorang *Arahat* yang bebas melalui kebijaksanaan tidak memiliki *Arūpa Jhāna* apapun, karena buku tersebut menggunakan MN 70 yang menyatakan bahwa *Arahat* yang bebas melalui kebijaksanaan tidak mencapai 8 pembebasan. Sebenarnya, apa yang dimaksudkan adalah pada saat pembebasan, dia tidak mencapai 8 pembebasan, namun itu tidak berarti dia tidak memiliki 8 pembebasan. Anggapan tersebut adalah kekeliruan yang sangat serius. Kekeliruan inilah yang menuntun kepada pandangan salah bahwa ada *Arahat* yang bebas melalui kebijaksanaan tanpa memiliki *Jhāna* apapun.

RENTINGNYA *JHĀNA* MENURUT *NIKĀYA*

Ada beberapa *Sutta* yang mengkonfirmasi bahwa konsentrasi (*Samādhi*) dalam *sutta-sutta*, selalu merujuk kepada *Jhāna*, misalnya AN 5.14 dan 7.4. Ada *Sutta* (AN 3.9.88) yang membicarakan tentang tiga pelatihan – pelatihan dalam *Adhisīla* (moralitas yang lebih tinggi), *Adhicitta* (batin yang lebih tinggi), *Adhipañña* (kebijaksanaan yang lebih tinggi). *Adhicittasikkhā*, pelatihan dalam batin yang lebih tinggi didefinisikan sebagai empat *Jhāna*. *Sutta* lainnya (AN 4.20.194) membicarakan tentang pemurnian batin sepenuhnya dan juga didefinisikan sebagai empat *Jhāna*. MN 24 membicarakan tentang tujuh pemurnian tetapi tidak dijelaskan arti dari pemurnian batin. Sebaliknya, di AN 4.20.194, sangat jelas disebutkan bahwa pemurnian batin adalah empat *Jhāna*.

Dalam *Sutta* MN 52, *Ānanda* ditanya tentang satu hal yang diajarkan *Buddha* demi meraih pembebasan. *Ānanda* menjawab *Jhāna* I, *Jhāna* II, *Jhāna* III, *Jhāna* IV, Ada *Sutta*, MN 64, dimana *Buddha* mengajarkan satu-satunya cara untuk memutuskan lima belenggu rendah. Ketika anda memutuskan lima belenggu rendah, anda adalah seorang *Anāgāmī*; dan *Buddha* mengatakan satu-satunya jalan adalah *Jhāna* I, *Jhāna* II, *Jhāna* III, *Jhāna* IV, Kemudian ada *Sutta* (SN 53.1.1) dimana *Buddha* mengatakan bahwa “dengan melatih keempat *Jhāna*, dengan banyak berdiam dalam empat *Jhāna*, (seseorang) menuju *Nibbāna*, meluncur ke *Nibbāna*, cenderung ke *Nibbāna*”. Di *Sutta* AN 4.61, *Buddha* mengatakan bahwa penyempurnaan kebijaksanaan adalah ditinggalkannya rintangan-rintangan (*nīvaraṇa*), yang berarti *jhāna-jhāna*.

Ada *Sutta* MN 108 dimana *Ānanda* ditanyai tentang jenis meditasi baik yang dipuji maupun tidak dipuji oleh *Buddha*. *Ānanda* menjawab bahwa jenis meditasi yang dipuji oleh *Buddha* adalah *Jhāna* I, *Jhāna* II, *Jhāna* III dan *Jhāna* IV; sedangkan jenis meditasi yang tidak mengatasi lima rintangan tidak dipuji *Buddha*. Di AN 9.4.36, *Buddha* mengatakan, “Sungguh-sungguh Saya nyatakan, penghancuran *āsava* tergantung pada *Jhāna* I, penghancuran *āsava* tergantung pada *Jhāna* II, ... *Jhāna* III, ... *Jhāna* IV; dan seterusnya”.

Kemudian di *Sutta* AN 6.70, *Buddha* berkata, “Demikianlah, para *bhikkhu*; seorang *bhikkhu* tanpa ketenangan konsentrasi yang tinggi, tanpa meraih keterpusatan batin, tidak dapat memasuki dan berdiam dalam pembebasan oleh pikiran atau pembebasan oleh kebijaksanaan.”

Kemudian ada dua *Sutta* di *Aṅguttara Nikāya* (3.85 dan 9.12) di mana *Buddha* mengatakan tentang 3 latihan – *Sīla*, *Samādhi* dan *Pañña*. *Buddha* mengatakan bahwa *Sotāpanna* dan *Sakadāgāmi* memiliki *Sīla* yang sempurna – yang berarti mereka memiliki ucapan, perbuatan, dan penghidupan yang benar. *Anāgāmi* memiliki *Sīla* yang sempurna dan *Samādhi* yang sempurna. *Samādhi* yang sempurna berarti 4 *Jhāna* – itu sebabnya mengapa umumnya *Anāgāmi* terlahir di alam *Jhāna* IV. Kemudian *Buddha* mengatakan *Arahat* memiliki *Sīla*, *Samādhi*, dan *Pañña* yang sempurna. Ini berarti *Arahat* juga harus memiliki empat *Jhāna*. Jadi mengapa Kitab Ulasan mengulas adanya *Arahat* tanpa pencapaian *Jhāna*? Dari *Sutta* tersebut kita melihat bahwa meditasi dengan konsentrasi ambang pintu (*Upacāra Samādhi*) bisa membawa pada pencapaian *Sakadāgāmi* (yang telah menghancurkan tiga belenggu dan melemahkan nafsu sensual dan kebencian). Dari *Sutta* tersebut, kita juga dapat menyadari bahwa *bhikkhu* tertentu yang menyatakan seseorang dapat mengabaikan *Sīla* dan *Samādhi*, dan hanya perlu melatih *Pañña* adalah benar-benar keliru.

Dalam beberapa *Sutta* (misalnya MN 8) *Buddha* menasihati para siswa-Nya untuk “melatih *Jhāna*” (*jhāyati*). Beberapa buku telah menerjemahkan istilah ini sebagai “meditasi”. Tanpa kehati-hatian, seseorang tidak akan menyadari bahwa ketika *Buddha* mengatakan bermeditasi, maka maksud-Nya adalah melatih *Jhāna*. Di MN 27, *Buddha* menyebut *Jhāna* sebagai jejak kaki *Tathāgata*. Di AN 6.6.64, *Buddha* mengatakan “konsentrasi adalah Jalan, tanpa konsentrasi bukanlah Jalan”. Di AN 9.4.37, disebutkan bahwa konsentrasi yang stabil akan membuahkan pencerahan.

Di *Sutta* AN 9.4.33, *Buddha* mengatakan bahwa ketika seseorang mencapai *Jhāna* I, “dia telah menuju pantai seberang (*pāragata*), dia telah tenang (*nibbuta*)”. Istilah ini umumnya hanya ditujukan pada pencapaian *Arahat*. Ini menunjukkan bahwa *Buddha* memiliki penghargaan yang tinggi terhadap

jhāna-jhāna sehingga Beliau telah menghubungkan mereka dengan keadaan luar biasa. Di dalam MN 66, Beliau kembali menunjukkan penghargaan pada *Jhāna* dengan menyebutnya “kebahagiaan pencerahan”.

Di *Majjhima Nikāya*, ada satu *Sutta* (No. 149) dimana *Buddha* berkata ketika seseorang mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan secara sempurna, di saat itu pula dia mengembangkan empat *Satipaṭṭhāna*, empat *Iddhipāda*, empat *Sammappadhāna*, lima *Bala*, lima *Indriya*, dan tujuh *Bojjhaṅga* secara sempurna. Dengan kata lain, jika seseorang mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan, semua 37 *Bodhipakkhiyā Dhamma* berkembang pada saat yang bersamaan. Anda tidak dapat mengatakan, sebagai contohnya, bahwa anda hanya ingin melatih empat *Satipaṭṭhāna* tapi tidak ingin melatih empat *Iddhipāda*, karena anda tidak menginginkan kekuatan supernormal (sakti). Kenyataannya, nanti kita akan mengutip satu *Sutta*, yang menyatakan bahwa sebab dari kekuatan supernormal adalah *Satipaṭṭhāna*, karena *Satipaṭṭhāna* tidak terpisahkan dari *Jhāna*.

Semua *Sutta* sebelumnya menunjukkan perlunya *Jhāna* untuk pencerahan (pencapaian *Arahat*). Belakangan ini beberapa buku mengajarkan konsentrasi sesaat (*Khaṇika Samādhī*) cukup untuk pencerahan dengan memperkenalkan konsep-konsep seperti *Vipassanā Jhāna* dan *Samatha Jhāna* yang tidak pernah termuat dalam *Nikāya-nikāya*. Konsentrasi sesaat sama sekali tidak ada dalam *Nikāya-nikāya*. Bahayanya di sini adalah pentingnya *Jhāna* (keterpusatan batin) seperti yang diajarkan dalam *Nikāya* akan mengalami kemerosotan dan merupakan salah satu faktor-faktor yang disebutkan di *Sutta* SN 16.13 yang menuntun kepada hilangnya *Dhamma* sejati.

IBBĀNA DAN JHĀNA

Jika kita mengkaji bagaimana seorang *Arahat* mencapai penghentian kesadaran dan memasuki *Parinibbāna*, maka kita dapat memahami dengan jelas mengapa *Jhāna* diperlukan. Dalam DN 16, *Mahāparinibbāna Sutta*, kita

menemukan bahwa saat *Buddha* memasuki *Parinibbāna*, Beliau mencapai *Jhāna* I, II, III, ... sampai *Jhāna* VIII (*Arūpa Jhāna*), dan kemudian turun ke *Jhāna* I, kembali menuju ke *Jhāna* IV, dan akhirnya memasuki *Parinibbāna* setelah keluar dari *Jhāna* IV. Alasan Beliau memasuki *Parinibbāna* selepas *Jhāna* IV bisa dipahami dengan MN 44 dan SN 41.6. Dalam kedua *Sutta* ini dijelaskan bahwa untuk mencapai penghentian kesadaran, seseorang pertama-tama harus mencapai penghentian *saṅkhāra* ucapan (yakni *vitakka-vicāra*), kemudian penghentian *saṅkhāra* jasmani (yakni nafas) dan kemudian penghentian *saṅkhāra* batin (yakni perasaan dan persepsi – dan juga kesadaran). Dari SN 36.11, kita dapat mengerti bahwa penghentian *vitakka-vicāra* adalah *Jhāna* II, penghentian pernafasan adalah *Jhāna* IV. Jadi untuk mencapai penghentian kesadaran dan memasuki *Nibbāna* seseorang harus melewati *Jhāna* II dan *Jhāna* IV. Dari sini kita dapat melihat perlunya *Jhāna* IV untuk *Arahat*.

ATIPAṬṬHĀNA TIDAK TERPISAHKAN DARI JHĀNA

Adanya pandangan bahwa *Vipassanā* menghasilkan kebijaksanaan sebaliknya *Samatha* tidak demikian, malah mengembangkan pandangan salah lainnya; seperti: *Jhāna* tidak begitu bermanfaat karena tidak ada *Sati* (perenungan) ketika berdiam dalam *Jhāna*. Hal ini tidaklah beralasan. Terdapat penjelasan keadaan 4 *Jhāna* dalam MN 119. *Jhāna* IV (sebagai contohnya) dijelaskan sebagai berikut: “*Dengan ditinggalkannya kesenangan dan juga penderitaan jasmani, dengan telah lenyapnya kesedihan dan kegembiraan; dia masuk dan berdiam dalam Jhāna IV, yang bukan penderitaan maupun kesenangan, dan memurnikan secara sempurna perenungan (sati) dan keseimbangan batin.*” Jadi, dalam *Jhāna* IV, seseorang memiliki kemurnian sempurna (*pārisuddhi*) perenungan. Bagaimana bisa dikatakan tidak ada perenungan dalam *Jhāna*? *Jhāna* dan *Sati* sangat berkaitan dan kita akan mengkaji beberapa *Sutta* selanjutnya.

Di MN 117, dinyatakan bahwa Jalan Mulia Berunsur Delapan dilatih mulai dari Pandangan Benar. Pertama-tama, anda harus memiliki Pandangan Benar, dan Pandangan Benar akan menuntun anda untuk memperoleh

Pikiran Benar; Pikiran Benar akan menuntun anda kepada Ucapan Benar; Ucapan Benar akan menuntun anda kepada Perbuatan Benar, dan seterusnya. Akhirnya, Perenungan Benar akan menuntun anda untuk memperoleh *Samādhi* Benar. Ini berarti jika anda melatih *Sati* secara benar maka anda harusnya mencapai *Jhāna* – karena keduanya terkait erat. Hal ini diperkuat dalam *Sutta* (SN 47.1.8) dimana *Buddha* mengatakan bahwa jika seorang *bhikkhu* merenungi badan jasmani, perasaan, pikiran, atau *Dhamma*, tetapi pikirannya tidak terkonsentrasi, maka rintangan-rintangan tidak diatasi; dan *bhikkhu* tersebut tidak mencapai Satisampajañña (meskipun dia menyangka telah mencapainya!). Tetapi jika seorang *bhikkhu* terampil merenungi badan jasmani, perasaan, pikiran, atau *Dhamma*, pikirannya menjadi terkonsentrasi sehingga rintangan-rintangan diatasi dan *bhikkhu* tersebut mencapai Satisampajañña. Itu berarti dia mencapai *Jhāna*. Hal ini kembali menunjukkan bahwa Perenungan Benar seharusnya menuntun pada *Jhāna*.

Selanjutnya, ada *Sutta* lain (MN 44) yang menjelaskan bahwa tanda (*nimitta*) dari *Samādhi* adalah *Satipaṭṭhāna* – kembali kita lihat bahwa *Satipaṭṭhāna* dan *Jhāna* adalah berhubungan. Ini adalah hal yang sangat penting. Ini berarti sekali anda memiliki *Jhāna*, *Satipaṭṭhāna* terbentuk dengan sendirinya. Jika anda mencoba melatih *Satipaṭṭhāna*, maka ini sama artinya dengan mencoba melatih konsentrasi; dan bukan berarti seseorang yang melatih konsentrasi memiliki 4 *Jhāna*, karena dia hanya mencoba untuk mengkonsentrasikan pikirannya. Dia masih belum dapat mencapai konsentrasi; tetapi saat dia mencapai *Jhāna* maka berarti dia telah mencapai konsentrasi. Serupa halnya seseorang yang mencoba untuk melatih *Satipaṭṭhāna* tanpa *Jhāna* tidak berarti dia memiliki *Satipaṭṭhāna*, dia hanya mencoba untuk sadar. Apabila dia mencapai *Jhāna*, maka hal itu akan terlihat melalui *Satipaṭṭhāna* yang dimilikinya.

Satipaṭṭhāna seharusnya bermakna “keadaan perenungan yang mendalam”. *Paṭṭhāna* berasal dari dua kata – “*pa*” dan “*ṭhāna*”. “*Pa*” berarti berangkat dan juga bisa berarti bergerak melampaui. Itulah sebabnya mengapa “*pa*” juga umumnya berarti melampaui, hebat, atau mendalam. “*Ṭhāna*” secara literatur berarti berdiri diam; bisa juga berarti suatu kondisi atau keadaan

atau situasi. Jadi, *Satipaṭṭhāna* cenderung bermakna keadaan perenungan (*Sati*) yang mendalam dan *Satipaṭṭhāna* diperoleh ketika seseorang mencapai *Jhāna*. Ini didukung oleh *Sutta* MN 125 dimana *Buddha* menjelaskan pelatihan *Satipaṭṭhāna* sebagai ganti istilah *Jhāna* I yang biasanya digunakan. Tanpa menyebutkan *Jhāna* I, *Buddha* selanjutnya menyebutkan pelatihan *Jhāna* II, III, dan IV. Jadi, *Satipaṭṭhāna* dianggap sama dengan *Jhāna* I itu sendiri.

Ada satu *Sutta* (SN 52.1.4) dimana *Buddha* mengatakan bahwa *Satipaṭṭhāna* harus ditinggalkan setelah dicapai. Namun, *Sutta* yang lain (SN 47.1.4) menjelaskan bahwa siswa *Buddha*, baik yang masih belajar (*sekha*) maupun *Arahat* selalu berdiam di dalam *Satipaṭṭhāna*. Dengan kata lain, latihlah *Satipaṭṭhāna* sampai anda mencapainya; tetapi setelah anda mencapainya, *Buddha* mengatakan untuk meninggalkan latihan itu. Mengapa? Karena seperti yang dinyatakan sebelumnya, petunjuk atau tanda *Jhāna* adalah *Satipaṭṭhāna*. Oleh sebab itu, anda dapat meninggalkan latihan *Satipaṭṭhāna* sekalipun anda masih tetap berdiam dalam *Satipaṭṭhāna* karena telah terbentuk.

Ada *Sutta* lain (SN 52.1.3), lengkapnya tiga *Sutta*, dimana *Arahat Anuruddha* ditanyai penyebab kekuatan saktinya. *Anuruddha* dapat melihat seluruh sistem dunia sejelas melihat telapak tangannya sendiri. Beliau menjawab bahwa penyebabnya adalah *Satipaṭṭhāna*. Umumnya, penyebab kekuatan supernormal selalu disebut sebagai *Jhāna*. Hanya *Jhāna* yang bisa memberikan kekuatan supernormal, tetapi di sini *Anuruddha* mengatakan *Satipaṭṭhāna* – hal itu berarti *Satipaṭṭhāna* tidak terpisahkan dari *Jhāna*. Hanya ketika anda memiliki *Jhāna*, anda memiliki *Satipaṭṭhāna*.

LATIHAN SATIPAṬṬHĀNA

Marilah kita meninjau bagaimana melatih *Satipaṭṭhāna* menurut *Nikāya*. Ada sekitar delapan *Sutta* (misalnya AN 5.2.14) yang mendefinisikan *Sati* sebagai “mengingat apa yang telah diucapkan dan dilakukan pada suatu waktu yang telah lama berlalu”. *Sati* berasal dari kata yang berarti ingatan.

Jadi terjemahan yang sesuai untuk *Sati* adalah perenungan. Kata perhatian sering digunakan untuk *Sati*. Kata perhatian memiliki dua arti: a) menjadi waspada atau memperhatikan secara umum; b) perenungan atau ingatan. Jadi tepat sekali jika perhatian yang bermakna perenungan dipakai untuk *Sati*. Akan tetapi, kebanyakan orang menggunakan kata perhatian dengan makna waspada dan memperhatikan secara umum terhadap apa yang dilihat, didengar, dicium, dirasa, disentuh, dan dipikirkan; yakni menjadi waspada atas apa yang dirasakan oleh 6 pintu indera; yang tidaklah sesuai maknanya.

Saat kita menyelidiki *Sutta* yang terkait dengan latihan *Sati* dan *Satipaṭṭhāna*, kita menemukan bahwa *Buddha* mengajarkan bahwa hal ini meliputi perenungan yang hanya ditujukan kepada 4 hal – badan jasmani, perasaan, pikiran, dan *Dhamma*. Dalam SN 47.1.6, *Buddha* menjelaskan bahwa jika perhatian kita ditujukan pada dunia luar berupa penglihatan, bunyi, bau, cita rasa, dan sentuhan, maka kita berada dalam daerah kekuasaan *Mara*, yang berbahaya. Kita dinasihati untuk menjaga pintu-pintu indera dan tetap berada dalam area empat objek dari *Sati*. Jadi jika kita menggunakan kata perhatian dalam menerjemahkan *Sati*, kita harus ingat bahwa itu bukanlah perhatian dengan makna yang umum, tetapi perhatian yang khusus ditujukan kepada empat objek. Perhatian atau kewaspadaan yang biasanya terhadap tingkah laku jasmani diistilahkan *Sampajañña* di dalam *Nikāya*.

Marilah kita kembali ke terjemahan yang lebih tepat dari *Sati*, yaitu perenungan. Perenungan atau ‘*mengingat*’ tidak hanya merujuk kepada masa lalu. Bisa digunakan untuk masa kini atau bahkan masa depan, misalnya “ingat kunci pintu ketika kamu keluar”. Dalam kasus latihan *Sati*, hal itu berarti perenungan terhadap empat objek meditasi (badan jasmani, perasaan, pikiran, dan *Dhamma*) dari waktu ke waktu, yakni di masa kini. Mengapa kita ingin merenungi objek meditasi dari waktu ke waktu? Karena pikiran kita terus menerus dihanyutkan *āsava* (arus mental yang tidak terkendali) sehingga kita tidak memiliki kontrol terhadapnya.

Dalam *Sutta* SN 35.206, *Buddha* memberikan perumpamaan yang baik untuk mengilustrasikan bekerjanya pikiran. *Buddha* mengatakan, seorang pria menangkap enam binatang – seekor ular, buaya, burung, monyet, anjing, serigala – mengikat mereka bersama dan membiarkan mereka. Masing-masing dari mereka kemudian akan mencoba untuk pergi ke arahnya sendiri – ular menuju ke lubang, buaya menuju ke air, burung terbang ke angkasa, monyet pergi ke hutan, anjing menuju ke kampung, dan serigala menuju tanah pemakaman. Mereka akan terikut kepada yang lebih kuat. Untuk mengendalikan keenam binatang itu, daripada mengikatnya bersama dan membiarkan mereka pergi, seharusnya mereka diikat di sebuah tiang yang kuat. Mereka kemudian hanya akan bisa berputar-putar di tiang itu. Ketika mereka lelah, mereka hanya akan berdiri, meringkuk, atau berbaring di dekat tiang tersebut.

Mirip seperti itu, pikiran memiliki enam kesadaran yang selalu saling menarik ke arah yang berbeda-beda, dan mengikuti yang paling kuat setiap saat. Kesadaran mata menuju ke bentuk, kesadaran telinga ke bunyi, kesadaran hidung ke bau, kesadaran jasmani ke sentuhan, kesadaran otak ke ide. Untuk menjinakkan pikiran, kita harus mengikatnya pada satu objek meditasi (misalnya: perenungan pada nafas, *Āṇāpānasati*) sampai pikiran bertahan di sana dan tidak tertarik keluar ke enam arah yang berbeda itu. Ketika hal itu terjadi, kita memiliki kontrol terhadap pikiran dan telah menekan *āsava*, yang memberikan kita kesempatan selanjutnya untuk menghancurkannya secara total. Jadi, kita lihat di sini pentingnya merenungi satu objek dari waktu ke waktu sampai pikiran kita mampu menetap pada objek tersebut, alias menjadi jinak, yang berarti pikiran yang terkendali, terpusat.

SN 47.2.10 memberikan perumpamaan yang sangat mengena untuk menunjukkan bagaimana *Satipaṭṭhāna* seharusnya dilatih. Dalam perumpamaan ini, seorang pria dipaksa untuk membawa sebuah mangkuk berminyak penuh di antara kerumunan orang banyak yang sedang menonton wanita tercantik di daerahnya, menyanyi dan menari. Seorang pria mengikutinya dengan pedang yang siap untuk memotong kepalanya kalau tertumpah satu tetes minyak pun. Dengan demikian, dia

harus sangat waspada terhadap mangkuk minyaknya, tanpa membiarkan pikirannya teralihkan sedikitpun oleh hal-hal lainnya, yakni perhatian yang terpusat pada satu objek. Ini adalah penjelasan yang gamblang dari latihan *Satipaṭṭhāna*, yang dengan jelas akan mengarah konsentrasi yang sempurna.

Jadi, dalam latihan *Satipaṭṭhāna*, kita merenungi satu dari empat objek dan jika latihan kita sampai pada keadaan yang mendalam, maka terwujudlah pikiran yang terpusat (SN 47.1.4, SN 47.1.8, dan MN 125). Ketika hal itu terjadi, kita dapat meninggalkan (usaha) latihan (SN 52.1.4) karena telah terwujud, mengingat bahwa *Satipaṭṭhāna* adalah tanda dari *Jhāna* (MN 44). Di MN 125, *Buddha* berkata bahwa dalam latihan *Satipaṭṭhāna*, seseorang tidak seharusnya memikirkan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan badan jasmani atau perasaan atau pikiran atau *Dhamma* – sesuatu yang hanya mudah dilakukan oleh pikiran yang telah mengembangkan kemampuan untuk memotong kecenderungan menjalarnya pikiran, yakni seseorang yang mencapai *Jhāna* (DN 21).

Saat kita menggunakan pikiran yang sedang bekerja, itu adalah jenis kebijaksanaan yang lebih rendah. *Buddha* menghendaki kita melatih pikiran yang lebih tinggi, mencapai *Jhāna* supaya pikiran terangkat ke tingkatan yang lebih tinggi. Kemudian, saat kita menggunakannya untuk merenung, kita bisa memahami secara intuitif dan melihatnya secara mendalam. Konsentrasi yang dangkal memungkinkan kita untuk memahami pada tingkatan yang dangkal (sebagai bukti dari kenyataan bahwa pencapaian *Sotāpanna* dan *Sakadāgāmi* tidak membutuhkan *Jhāna*), sedangkan konsentrasi yang mendalam memungkinkan kita untuk memahami dalam tingkatan yang mendalam (pencapaian *Anāgāmi* dan *Arahat* membutuhkan empat *Jhāna*). Kemudian, *Buddha* berkata di *Sutta* SN 12.1.10 bahwa sebelum pencerahan-Nya, Beliau menggunakan *Yoniso Manasikāra* (pertimbangan mendalam) dan memahami asal mula penderitaan. Dengan pikiran yang lebih tinggi, kita melanjutkan perenungan pada empat objek *Satipaṭṭhāna* dan khususnya tanpa diri atau tanpa inti dari lima kelompok kehidupan, yang pada akhirnya membawa kita pada pencerahan.

TIDAK ADA KECENDERUNGAN TERIKAT PADA *JHĀNA*

Belakangan, beberapa buku mencoba menjauhkan anda dari pelatihan *Jhāna*. Melatih *Jhāna* dinyatakan dapat menyebabkan anda dengan mudah melekat kepadanya. Ini cukup berlawanan dengan apa yang disebutkan dalam *Sutta*. Di MN 44, disebutkan ada tiga jenis perasaan – perasaan yang menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral. Umumnya, saat anda mengalami perasaan yang menyenangkan, ada potensi kecenderungan untuk melekatinya, terikat pada perasaan yang menyenangkan itu. Tetapi tidak semua perasaan yang menyenangkan menyebabkan anda memiliki potensi kecenderungan untuk melekatinya. Dalam kasus *Jhāna*, ketika seseorang memasuki *Jhāna* I “*naṃsu ditinggalkan dan tiada kecenderungan untuk melekatinya (Jhāna)*”. Jadi, tidak ada kecenderungan untuk terikat pada *Jhāna*. Pernyataan bahwa seseorang bisa terikat pada *Jhāna* tidaklah berdasar. Pernyataan demikian sama artinya dengan, pertama sekali, anda harus menolak makan, hubungan pernikahan, tidur, niat mengemudi mobil bagus, semua hal ini harus anda lepaskan, karena semua ini akan menimbulkan kecenderungan untuk melekatinya. Dalam kasus *Jhāna*, sungguh hal yang berbeda.

Dalam kasus *Jhāna* IV, bahkan lebih lagi dari *Jhāna* I. Barusan tadi kita baca keadaan *Jhāna* IV. Sebelum seseorang dapat masuk ke dalam *Jhāna* IV, pertama-tama dia harus melepaskan *dukkha*, *sukha*, *domanassa*, *somanassa*; yang berarti semua perasaan badan jasmani yang tidak menyenangkan, semua perasaan badan jasmani yang menyenangkan, semua perasaan mental yang tidak menyenangkan, semua perasaan mental yang menyenangkan harus dilepaskan sebelum dia bisa mendiami *Jhāna* IV, yang merupakan keadaan kemurnian sempurna perenungan (*Sati*) dan keseimbangan batin. Jadi dalam kasus *Jhāna*, tidak ada dasar untuk menyatakan bahwa anda dapat terikat kepadanya.

JHĀNA HARUS DIKEMBANGKAN, BUKAN DITAKUTI

Sehubungan dengan nasihat untuk tidak melatih *Jhāna*, kita temukan di AN 1.20.2 s.d. 1.20.5 bahwa *Buddha* malah mengatakan hal yang sebaliknya. *Buddha* mengatakan jika seorang *bhikkhu* bisa berdiam dalam *Jhāna* untuk sesaat saja, sesingkat jentikan jari, dia adalah benar-benar seorang *bhikkhu*, dan *bhikkhu* itu tidak sia-sia menerima persembahan makanan, apalagi seorang *bhikkhu* yang bisa berdiam dalam *Jhāna* lebih lama lagi. *Buddha* begitu menghargai *Jhāna* sehingga *Buddha* memuji siapapun yang bisa berdiam dalam *Jhāna*, walaupun hanya sesaat.

Dalam MN 66, MN 139, dan DN 29, *Buddha* mengatakan bahwa kesenangan indera tidak seharusnya dituruti, tidak seharusnya dikejar, tetapi kebahagiaan *Jhāna* “harus dikejar, dikembangkan, dan sering dilatih; tidak seharusnya ditakuti”. Ini dikarenakan “*Jhāna* memberikan anda pencapaian *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi*, dan *Arahat*”. Perlukah alasan yang lebih meyakinkan lagi untuk melatih *Jhāna*?

PARA ARAHAT TERUS BERDIAM DI DALAM JHĀNA

Jika kita membaca *sutta-sutta* (seperti MN 36 dan SN 28.1 s.d. 28.9), kita akan menemukan bahwa para *Arahat* sebisa mungkin selalu berdiam di dalam *Jhāna*. Kita harus paham sebabnya, karena sebagian orang heran mengapa para *bhikkhu* ini selalu berdiam dalam *Jhāna*. Apakah mereka tidak ingin menghadapi kenyataan dunia, tetapi ingin lari dari kenyataan dan berdiam dalam *Jhāna*? Jika kita memahami *Dhamma* dan berpikir secara seksama, kita akan paham sebenarnya alasannya bukanlah demikian. *Buddha* menjelaskan di AN 1.6.1 bahwa batin kita cemerlang tetapi karena perhatian kita teralihkan kepada enam objek luar, batin kita tercemar dan hilang kecemerlangannya. Ketika kita berdiam dalam *Jhāna*, batin kita menjadi terfokus, perhatian kita tidak teralihkan melalui enam pintu indera dan batin menjadi cemerlang.

Terjemahan umum dari kata *Jhāna* – seperti ‘keadaan tanpa sadar’, ‘merenung’, dan sebagainya – tidak cukup memuaskan dan bahkan menimbulkan kekeliruan, sehingga orang-orang salah paham terhadap *Jhāna*. Kemudian, mereka menggunakan istilah ‘*kekhusyukan meditatif*’ dan ‘*kekhusyukan mental*’. Istilah ini memiliki makna yang lebih tepat. *Jhāna* secara harfiah berarti bercahaya/cemerlang. Jadi akan lebih tepat jika *Jhāna* diterjemahkan sebagai “*keadaan mental yang bercahaya/cemerlang*” karena ketika seseorang mencapai *Jhāna* batinnya terpusat, dan terang, bercahaya. Di AN 4.41, *Buddha* menjelaskan bahwa keadaan batin yang bercahaya adalah sesuai sekali untuk mencapai pengetahuan dan penglihatan. Perlukah alasan lain yang lebih meyakinkan untuk berdiam dalam *Jhāna*?

Ketika seseorang berdiam dalam *Jhāna*, sebenarnya dia kembali ke dalam batinnya. Dia menjadi sadar bahwa dunia ini mirip dengan sebuah mimpi – apa yang dilihat, didengar, diciumnya, dan sebagainya, sebenarnya adalah buatan batinnya. Ketika kita berada dalam keadaan mimpi, kita merasa segala sesuatu seperti nyata; tetapi ketika kita bangun maka kita tahu itu hanyalah sebuah mimpi. Jadi bersesuaian dengan hal tersebut, sekarang dunia begitu penting bagi kita, semuanya kelihatan nyata, tetapi bagi seorang *Arahat* yang telah tercerahkan, dunia ini tidaklah nyata, hanya bagaikan sebuah mimpi, tetapi penuh dengan penderitaan. Oleh karena itu, para *Arahat* tidak ingin “*berdiam di dunia*” tetapi lebih memilih berdiam dalam *Jhāna*.

ELEPASAN RINTANGAN-RINTANGAN

Banyak orang memiliki pandangan salah bahwa pencapaian *Jhāna* tidaklah begitu bermanfaat, karena semua rintangan muncul kembali ketika seseorang keluar dari *Jhāna*. Ada sebuah *Sutta* dalam *Samyutta Nikāya* (No. 54.2.2) dimana *Buddha* mengatakan bahwa siswa *Ariya* (*Sekha*) telah melepaskan rintangan-rintangan (di sini mungkin Beliau bermaksud menyebut mereka yang telah mencapai *Jhāna*), sementara seorang *Arahat* bukan saja telah melepaskan rintangan-rintangan melainkan telah

mencabut sampai ke akar-akarnya. Rintangan-rintangan menghalangi kita seperti ilalang (rumput liar). Akan tetapi, bagi seseorang yang telah mencapai *Jhāna*, dia telah memotong semua ilalang walaupun tidak sampai ke akar-akarnya.

Mengenai pelepasan lima rintangan oleh seseorang yang telah mencapai *Jhāna* juga didukung oleh *sutta-sutta* lainnya. Contohnya, ada satu *Sutta* (MN 68), dimana *Buddha* sedang mengarahkan sejumlah *bhikkhu*. Beliau memberitahukan mereka bahwa jika seseorang tidak meraih *pīti* dan *sukha* (kegirangan dan kebahagiaan), maka rintangan-rintangan menyerbu dan menetap dalam pikirannya. Sebaliknya, ketika dia meraih *pīti* dan *sukha* atau sesuatu yang lebih tinggi lagi (maksudnya *Rūpa Jhāna* atau *Arūpa Jhāna*), maka rintangan-rintangan tidak lagi menyerbu dan menetap dalam pikirannya.

Dalam *Sutta* lainnya (MN 14), seorang suku *Sakya* terkemuka, keluarga *Buddha* yang bernama *Mahānāma*, datang mengunjungi *Buddha*. Dia berkata bahwa dia memahami *Dhamma* dan tahu bahwa beberapa hal seperti keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin adalah salah, namun walaupun dia memahami *Dhamma*, ternyata keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin masih menyerbu dan menetap dalam pikirannya; dan dia ingin tahu sebabnya. *Buddha* berkata, “Walaupun seorang siswa *Ariya* telah melihat dengan jelas apa adanya dengan kebijaksanaan bagaimana kesenangan indera memberikan sedikit kepuasan, banyak penderitaan, banyak keputusasaan, dan betapa besarnya bahaya di dalamnya, selama dia belum mencapai *pīti* dan *sukha* yang terlepas dari kesenangan indera, terlepas dari keadaan yang tidak baik, atau belum mencapai sesuatu yang lebih damai daripada hal itu, dia masih mungkin ditarik kesenangan indera”. Menurut Kitab Ulasan, *Mahānāma* telah menjadi seorang *Sakadāgāmī* tapi belum mencapai *Jhāna*. *Sutta* ini menunjukkan hanya ketika kita mencapai *Jhāna* kita tidak lagi diperbudak oleh hawa nafsu.

Di *Sutta* lainnya (SN 42.13), seseorang datang berbicara kepada *Buddha*. Dia berkata bahwa ada banyak guru dengan ajaran yang berbeda-beda. Dia jadi ragu. Siapa yang mengajarkan kebenaran? *Buddha* berkata bahwa

dia tidak akan memiliki keraguan lagi jika dia dapat mencapai ketenangan mental. *Buddha* sedang mencoba menjelaskan kepada pria ini jika dia mencapai ketenangan mental maka dia tidak akan memiliki keraguan karena dia bisa melihat dan memahami segala sesuatunya dengan jelas. Satu-satunya kondisi untuk melihat segala sesuatunya dengan jelas apa adanya (*yathā-bhūta-ñāṇa-dassana*) disebutkan di *sutta-sutta* sebagai *Samādhī* (yakni *Jhāna*). Jika anda belum mencapai *Samādhī*, anda tetap tidak dapat melihat segala sesuatu dengan jelas apa adanya karena anda masih diliputi oleh lima rintangan. Sama halnya ketika anda sedang mengenakan kacamata hitam, tak peduli betapa besarnya usaha anda memandang, anda tidak pernah bisa melihat warna sesungguhnya. Hanya ketika anda melepaskan kaca mata hitam tersebut, anda dapat melihat warna dengan jelas.

NĀMA-RŪPA

Interpretasi *Nāma-Rūpa* sebagai Batin dan Materi, atau Batin dan Jasmani, juga bertentangan dengan *Nikāya*. Di DN 15 dan MN 9, *Nāma* didefinisikan sebagai kontak, perasaan, persepsi, pertimbangan, dan kehendak. Lima *Khandha* atau lima kelompok kehidupan adalah badan jasmani, perasaan, persepsi, kehendak, dan kesadaran. Umumnya, empat yang terakhir – perasaan, persepsi, kehendak, dan kesadaran disebut sebagai pikiran, bagian mental. Tetapi, ketika anda meninjau “*Nāma*”, kesadaran tidaklah termasuk di dalamnya.

“*Rūpa*” didefinisikan sebagai empat elemen utama – tanah, air, api, angin – dan materi yang diperoleh darinya. Empat elemen utama ini tidaklah berarti tanah, air, api, dan angin sungguhan. “*Tanah*” merujuk pada suatu kepadatan dan kepadatan adalah sifat yang dirasakan darinya. Anda merasakan sesuatu yang padat/keras dan anda menyebutnya sebagai elemen tanah, misalnya plastik ini keras dan disebut sebagai elemen tanah, tetapi tentu bukan tanah sungguhan. “*Air*” merujuk pada sifat perpaduan/pencampuran, karena air membawa benda-benda bersamanya. Karena tubuh kita terdiri dari air, kita memiliki bentuk tertentu; tetapi jika anda

mengeluarkan semua airnya, tubuh ini akan remuk, tidak dapat berpadu bersama. “*Api*” merujuk pada panas. “*Angin*” merujuk pada gerakan. Jadi empat elemen ini adalah jenis sifat-sifat yang dirasakan.

Di SN 12.7.67, disebutkan bahwa *Viññāṇa* (kesadaran) dan *Nāma-Rūpa* muncul dan lenyap bersamaan. Ada sebuah perumpamaan bahwa *Nāma-Rūpa* dan kesadaran adalah seperti dua ikat alang-alang, bersandar saling menyokong, sehingga berdiri bersama dan jatuh juga bersama. Jadi *Nāma-Rūpa* seharusnya berarti fenomena yang disadari oleh kesadaran, karena saat kesadaran muncul, anda harus menyadari sesuatu. Jika anda tidak dapat menyadari sesuatu, anda tidak dapat memiliki kesadaran. Kesadaran hanya berarti menyadari sesuatu. Sesuatu yang disadari oleh kesadaran, keseluruhan dari fenomena yang disadari oleh kesadaran, sebenarnya adalah *Nāma-Rūpa*. *Nāma-Rūpa* memiliki dua aspek: aspek mental dan aspek materi. Oleh sebab itu, “*Nāma-Rūpa*” seharusnya didefinisikan sebagai “*Mentalitas dan Materialitas*”, dua aspek dari fenomena mengenai kesadaran. Ada beberapa *Sutta* yang mendukung penjelasan ini.

Di SN 12.2.19, disebutkan bahwa “*hanya tubuh ini dan ‘Nāma-Rūpa’ di luarnya, yang menimbulkan kontak dan enam landasan indera*”. Dengan kata lain, ada tubuh ini dan *Nāma-Rūpa* di luar darinya.

Di SN 47.5.2, disebutkan bahwa “*dengan munculnya Nāma-Rūpa, muncullah pikiran, dengan lenyapnya Nāma-Rūpa, pikiran juga lenyap*.” Jika anda mengatakan *Nāma-Rūpa* adalah pikiran dan badan jasmani maka anda harus mengatakan, “*dengan munculnya Nāma maka muncullah pikiran; dengan lenyapnya Nāma maka lenyaplah pikiran*”. Jelas bukanlah demikian.

Dalam AN 9.2.14, dinyatakan bahwa “*landasan dari saṅkappavitakkā (pikiran yang berkehendak) adalah Nāma-Rūpa*”. Landasan berpikir adalah *Nāma-Rūpa*, dan bukan “*Nāma*”. Jika *Nāma* adalah pikiran maka anda harus mengatakan “*landasan dari pikiran yang berkehendak adalah Nāma*”, tetapi di sini disebutkan landasan untuk pikiran yang berkehendak adalah *Nāma-Rūpa*.

Jika kita berkesimpulan bahwa *Nāma-Rūpa* berarti mentalitas dan materialitas (keseluruhan fenomena yang dihadirkan untuk kesadaran), maka kita memiliki pandangan yang sangat berbeda dengan apa yang telah diajarkan di beberapa buku. Apa yang telah diajarkan sekarang ini adalah bahwa dunia terdiri dari batin dan materi, segala sesuatu yang ada adalah batin dan materi. Saat anda mengatakan bahwa segala sesuatu adalah batin dan materi, maka berarti batin dan materi adalah terpisah. Tetapi ketika anda mengatakan *Nāma-Rūpa* adalah mentalitas dan materialitas (yang dihadirkan untuk kesadaran) maka anda menyadari, seperti yang dikonfirmasi di *Sutta DN 11* bahwa dunia sebenarnya berada dalam kesadaran kita.

Di *Sutta DN 11*, *Buddha* mengatakan: “Tetapi, *bhikkhu*, kalian tidak seharusnya mengajukan pertanyaan dengan cara ini: ‘Di manakah empat elemen utama – tanah, air, api, angin – lenyap tanpa sisa?’ Sebaliknya, inilah cara pertanyaan tersebut seharusnya ditanyakan. ‘Di manakah tanah, air, api, angin tersebut tidak menemukan landasan? Di mana panjang dan pendek, kecil dan besar, indah dan buruk – di mana *Nāma-Rūpa* sepenuhnya dihancurkan?’ Dan jawabannya adalah: ‘Di mana kesadaran tidak muncul, tidak terbatas, bercahaya; di sanalah tanah, air, api, dan angin tidak menemukan landasan. Di sanalah panjang dan pendek, kecil dan besar, indah dan buruk – di sana *Nāma-Rūpa* sepenuhnya dihancurkan. Dengan lenyapnya kesadaran, semua ini dihancurkan.” Jadi, jelaslah bahwa dunia (yakni tanah, air, api, dan angin) hanya muncul bergantung (dengan landasan) pada kesadaran; dunia tidak terlepas dari kesadaran.

KETIDAKSESUAIAN ANTARA *ABHIDHAMMA* DAN *NIKĀYA-NIKĀYA*

Sekarang kita akan mendiskusikan beberapa ketidaksesuaian yang terdapat antara *Abhidhamma* dan empat *Nikāya* asli. Beberapa kontradiksi kelihatannya cukup serius untuk membuat seseorang meragukan *Abhidhamma*. Sebagai contoh, salah satu ajaran dalam *Abhidhamma* adalah bahwa ketika anda mencapai Jalan Mulia (*Magga*), anda harus segera meraih Buah/Hasil Mulia (*Phala*). Dengan kata lain, sesaat seseorang

mencapai Jalan Mulia, pada saat (kesadaran) berikutnya dia meraih Buah/Hasil. Ada beberapa *Sutta* dalam *Nikāya* asli yang berkontradiksi dengan ini. Salah satunya adalah SN 25.1. Dikatakan bahwa ketika seseorang memiliki keyakinan dalam *Dhamma* (yakni mencapai Jalan Pertama), *Buddha* mengatakan dengan pasti sebelum dia meninggal dia akan mencapai Buah Pemasuk Arus; tetapi *Buddha* tidak mengatakan waktunya. Berhubung manusia meninggal pada umur yang berbeda-beda, ini berarti jangka waktu antara Jalan dan Buah bisa saja seketika, bisa satu tahun, atau bisa juga sepuluh tahun, dan seterusnya.

Di *Sutta* lain, MN 142, *Buddha* berbicara tentang jasa dari pemberian kepada individu tertentu. Jasa terbesar yang bisa anda dapatkan adalah pemberian kepada seorang *Sammāsambuddha*, kedua seorang *Pacceka**buddha*, dan kemudian seorang *Arahat*; kemudian kepada seorang yang telah mencapai Jalan Keempat; kemudian seorang *Anāgāmi*; kemudian seseorang yang telah mencapai Jalan Ketiga; kemudian seorang *Sakadāgāmi*; kemudian seseorang yang telah mencapai Jalan Kedua; kemudian seorang *Sotāpanna*; kemudian seseorang yang telah mencapai Jalan Pertama. Hal itu berarti terdapat delapan jenis orang mulia sebagai tujuan persembahan. Kenyataan bahwa anda dapat mempersembahkan sesuatu kepada pencapai Jalan berarti dia bukan ada hanya untuk sesaat.

Ada satu *Sutta* lain (AN 3.3.21) dimana *Buddha* berbicara tentang tiga jenis orang mulia, yang satu adalah *Kāyasakkhī* – Saksi Tubuh, lalu *Diṭṭhippatto* – Peraih Pandangan, dan terakhir *Saddhāvimutto* – Bebas dengan Keyakinan. Saat itu, tiga siswa *Buddha* berargumentasi tentang mana yang lebih baik dari tiga jenis orang mulia tersebut. Kemudian siswa pertama mengatakan jenis pertama (*Kāyasakkhī*) adalah lebih baik, yang lain mengatakan jenis kedua (*Diṭṭhippatto*) lebih baik, sedangkan yang terakhir mengatakan jenis ketiga (*Saddhāvimutto*) adalah lebih baik. Merekapun menjumpai *Buddha* untuk bertanya. *Buddha* berkata bahwa sungguh sulit untuk mengatakan yang mana yang lebih baik secara langsung. *Buddha* berkata, yang jenis pertama bisa menjadi seorang *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi*, dan bahkan pencapai Jalan Keempat. Kemudian, *Buddha* berkata bahwa yang jenis kedua juga bisa menjadi seorang *Sakadāgāmi*, bisa menjadi *Anāgāmi*, dan juga bisa menjadi

pencapai Jalan Keempat; dan demikian pula yang jenis ketiga. Menurut MN 70, ketiga jenis orang mulia ini belum menyelesaikan tugasnya, dengan kata lain mereka adalah *sekha* (yang masih belajar). Di MN 27, pencapaian Jalan Keempat dikatakan telah memahami Empat Kebenaran Mulia tetapi *āsava*-nya belum dilenyapkan. Hanya ketika *āsava*-nya dilenyapkan, dia disebut seorang *Arahat*. Jadi dari sini, anda memahami bahwa sebenarnya pencapaian Jalan Keempat ada, dan bukan untuk sesaat. Jadi, ini adalah salah satu ajaran penting dimana anda menemukan kontradiksi antara *Nikāya* dan *Abhidhamma*. Kontradiksi serius ini sudah cukup menjadi dasar untuk menyangsikan keseluruhan *Abhidhamma*.

Kontradiksi lainnya antara *Nikāya* dan *Abhidhamma* terkait dengan kesadaran *Bhavaṅga*. *Bhavaṅga-citta* juga disebut *Bhavaṅga-sota*, arus *Bhavaṅga*. *Bhavaṅga* sama sekali tidak disebutkan dalam semua *Nikāya*. Ajaran *Mahāyāna* tentang kesadaran ke-7 dan ke-8 sangat serupa dengan kesadaran *Bhavaṅga*. Mereka mencoba menjelaskan tentang subkesadaran di bawah enam kesadaran normal kita dan juga arus kesadaran yang tanpa akhir. *Abhidhamma* mengajarkan bahwa *Bhavaṅga-citta* membawakan objeknya (yakni sebab keberadaan) pikiran terakhir dari kehidupan sebelumnya. Sebagai contoh, kesadaran pendengaran membawakan objeknya (dan menjadi penyebabnya) bunyi untuk pemunculannya. Menurut *Paṭiccasamuppāda*, sesuatu yang lenyap tidak dapat memunculkan hal lain. Di dalam hukum asal usul yang saling bergantung ini, ketika sesuatu lenyap, sesuatu yang lainnya lenyap, atau beberapa hal lainnya lenyap; ketika sesuatu muncul, sesuatu yang lainnya muncul. Rumus dasar *Paṭiccasamuppāda* adalah: “Bila ini ada, itu akan menjadi; dengan munculnya ini, itu muncul. Bila ini tidak ada, itu tidak akan menjadi; dengan berhentinya ini, itu berhenti.” Tetapi, mereka berkata bahwa pikiran terakhir dari kehidupan lampau berhenti, menyebabkan (setelah itu) kesadaran *Bhavaṅga* muncul. Hal ini berkontradiksi dengan *Paṭiccasamuppāda*, dan tidak bisa diterima.

Persoalan lainnya di *Abhidhamma* yang terkait dengan kesadaran *Bhavaṅga* adalah bahwa ketika seseorang tidur dia tidak bermimpi; kesadaran *Bhavaṅga*-nya bekerja, hanya suatu keadaan yang pasif. Hal ini sepenuhnya

dibantah oleh ilmu pengetahuan. Mereka telah memonitor orang-orang yang tidur dan menemukan bahwa seseorang lebih banyak bermimpi. Biasanya saat kita tidur, kita bermimpi tetapi kita tidak tahu ketika kita bangun. Kita telah melupakan semuanya. Tetapi, jika anda bangun secara tiba-tiba, misalnya karena petir, jam weker, ataupun seseorang membangunkan anda, maka anda tahu bahwa anda sedang bermimpi. Hal ini sangat alami karena “*āsava*”. “*Āsava*” berarti “*arus mental yang tidak terkendali*” dan ini adalah kecenderungan bagi pikiran kita untuk berkeliaran. Kecenderungan ini begitu kuat bahkan pada saat kita sadar, ketika kita tidak melakukan apapun, kita mulai mengkhayal. Bahkan saat kita sedang melakukan sesuatu pun, pikiran kita mulai kacau dan memikirkan sesuatu yang lain karena pikiran kita begitu cenderung untuk berkeliaran. Saat anda sadar dan anda sedang mencoba mengendalikan pikiran anda sekalipun, pikiran masih berkeliaran – apalagi ketika anda tertidur, ketika tidak dikendalikan sama sekali.

Interpretasi *Abhidhamma* terhadap *Nāma-Rūpa* sebagai Batin dan Materi adalah kontradiksi lainnya dengan *Nikāya* dan ini telah dijelaskan di bagian sebelumnya. Inilah beberapa kontradiksi yang serius antara *Nikāya* dan *Abhidhamma*. Namun, masih ada beberapa kontradiksi lainnya. Misalnya, di salah satu buku *Abhidhamma*, *Kathāvatthu*, disebutkan bahwa tidak ada hewan di alam surga; tetapi lain halnya jika anda membaca *Sutta* SN 11.1.6, 29.3, 30.2, dan *Vinaya*. Dalam *Sutta*, kita temukan ada kuda, burung (garuda), ular (*nāga*), ikan (*timīṅgala*), dan sebagainya di alam surga.

Dalam *Vinaya*, ada insiden tentang seekor *nāga* yang mengubah wujudnya ke manusia dan menjadi *bhikkhu*. Ketika ketahuan, *Buddha* menyuruhnya untuk pergi karena dia secara alami adalah seekor binatang, tidak dapat meraih keberhasilan dalam jalan spiritual. Selain itu, *Kathāvatthu* mengajarkan bahwa jika dalam mimpi anda melakukan pembunuhan maka anda bertanggung jawab akan hal itu, yang sesungguhnya tidaklah beralasan. Di dalam *Vinaya*, seorang *bhikkhu* yang melakukan perbuatan asusila dalam mimpi tidak dapat disalahkan karena itu hanyalah sebuah mimpi.

Kemudian diajarkan di *Abhidhamma* bahwa di saat anda meninggal, di saat selanjutnya anda terlahir kembali di kehidupan lainnya. Dengan kata lain, tidak ada jiwa yang berpindah dari kehidupan ini menuju kehidupan selanjutnya. Di DN 28, *Buddha* memaparkan tentang empat jenis makhluk – yang tidak tahu saat memasuki kandungan dan tidak tahu saat tinggal di sana dan tidak tahu saat keluar dari sana; yang kedua tahu saat memasuki kandungan dan tidak tahu saat tinggal di sana dan tidak tahu saat keluar dari sana; yang ketiga tahu saat memasuki rahim dan tahu saat tinggal di sana dan tidak tahu saat keluar dari sana; dan yang keempat tahu saat memasuki rahim dan tahu saat tinggal di sana dan tahu saat keluar dari sana. Jika suatu makhluk tahu saat memasuki kandungan, maka ini berarti kesadaran atau pikirannya sedang bekerja, dan ini berkontradiksi dengan ajaran *Abhidhamma* bahwa kelahiran kembali adalah seketika itu juga. Nyatanya, ada aliran energi (jiwa) yang memasuki kandungan. Begitu pula di MN 97 dikatakan bahwa makhluk yang akan terlahir di alam neraka ditarik menuju alam neraka.

Kemudian disebutkan bahwa ketika *Buddha* mengajarkan *Abhidhamma*, 800 juta dewa menjadi *Arahat*. Bagaimanapun, di *Sutta* AN 10.7.63, *Buddha* mengatakan bahwa semua *Arahat* mencapai tujuannya di sini, yakni di bumi sebagai manusia. Dengan kata lain hanya manusia yang dapat menjadi *Arahat*.

PENTINGNYA MEMPELAJARI EMPAT NIKĀYA

Di *Sutta* SN 55.6.3, *Buddha* menasihati umat awam untuk mempelajari *Sutta*. Di SN 20.7, *Buddha* memperingatkan bahwa di masa depan, orang-orang tidak akan mempelajari *Sutta* tetapi lebih senang mempelajari karya dari pengikutnya yaitu *bhikkhu* lain (yakni buku-buku belakangan) dan ini akan menuntun pada lenyapnya *Sutta*.

Buddha menekankan pentingnya banyak belajar (*bāhusacca*) dalam banyak *Sutta*, misalnya di MN 43 dikatakan bahwa Pandangan Benar yang didukung oleh banyak belajar menuntun pada pencerahan. Tidak

mempelajari *Sutta* adalah suatu ekstrim sedangkan mempelajari terlalu banyak buku adalah ekstrim yang lainnya – jalan tengahnya adalah mempelajari empat *Nikāya* asli. Pentingnya mempelajari *Nikāya* dapat dipahami dari kenyataan bahwa *Buddha* mengkhotbahkan 5000 *Sutta* dan siswa-siswa Beliau disebut *Sāvaka* (Pendengar).

Satu *Sutta* menjelaskan kebenaran dari suatu sudut tunggal, jadi dengan banyaknya *Sutta* yang kita pelajari, maka semakin baik pemahaman kita karena kita melihat *Dhamma* dijelaskan dari berbagai sudut yang berbeda dan kita dapat menghubungkan yang satu dengan yang lainnya.

Pada kenyataannya, kita lihat dari *Nikāya* dan *Vinaya* bahwa orang-orang mencapai *Sotāpanna* hanya dengan mendengarkan *Sutta*, bukan bermeditasi:

1. *Sutta* AN 9.20 mendefinisikan *Sotāpanna* (Phala Mulia Pertama) sebagai pencapaian Pandangan Benar.

2. Di MN 43 dan AN 2.11.9, disebutkan bahwa Pandangan Benar (yaitu *Sotāpanna*) dicapai hanya dengan dua kondisi: (mendengarkan) penuturan orang lain dan memiliki perhatian penuh (*Yoniso Manasikāra*).

3. Di SN 55.3.4, *Buddha* berkata bahwa jika pohon-pohon bisa memahami penjelasan Beliau (bukan bermeditasi) maka pohon-pohon pun bisa menjadi *Sotāpanna*.

4. Di SN 46.4.8, *Buddha* berkata bahwa saat seseorang mendengarkan *Dhamma* dengan penuh perhatian, lima rintangan tidak muncul di diri seseorang dan tujuh *Bojjhaṅga* terpenuhi. Ini adalah kondisi untuk pencapaian kemuliaan.

5. Di SN 55.1.2, karakteristik seorang *Sotāpanna* adalah: memiliki keyakinan pada *Buddha*, *Dhamma*, *Saṅgha*, dan *Sīla* yang sempurna² – tidak disebutkan tentang meditasi, dan lainnya.

² *Sīla* yang sempurna bermakna *Sīla* Mulia, yang terdiri dari Ucapan Benar (4 *Sīla*), Perbuatan Benar (3 *Sīla*), dan Penghidupan Benar.

6. Di AN 3.85 dan 9.12, *Sotāpanna* dan *Sakadāgāmī* dikatakan memiliki *Sīla* yang sempurna; *Anāgāmī* memiliki *Sīla* dan *Samādhi* yang sempurna; *Arahat* memiliki *Sīla*, *Samādhi*, dan *Pañña* yang sempurna. Ini berarti bahwa *Sotāpanna* dan *Sakadāgāmī* tidak membutuhkan empat *Jhāna* sementara *Anāgāmī* dan *Arahat* harus memiliki empat *Jhāna*.

7. Di MN 22, *Sotāpanna* dikatakan telah melenyapkan tiga belenggu dan *Sakadāgāmī* telah melenyapkan tiga belenggu dan melemahkan nafsu, kebencian, dan kebodohan. Jadi *Sakadāgāmī* membutuhkan tingkat konsentrasi tertentu sebelum *Jhāna* IV (yakni *Upacāra Samādhi*) sementara *Sotāpanna* tidak perlu, dan hanya perlu merenungi dan memikirkan *Dhamma* yang telah dia pelajari.

8. Ada beberapa contoh dalam *Nikāya* dan *Vinaya* tentang umat awam yang datang mendengarkan *Sutta* dari *Buddha* (persis serupa dengan yang kita miliki dalam *Nikāya*) untuk pertama kalinya dan mencapai *Sotāpanna*, misalnya DN 3, DN 5, MN 56, MN 91, AN 8.12, dan AN 8.21.

Jadi, ketika *Dhamma* yang asli masih dapat ditemui di dunia sekarang ini, manfaat yang tak terhingga akan kita dapatkan dengan mempelajarinya.

PERTANYAAN: Jika *Jhāna* adalah keadaan yang begitu mulia dan akan memberikan kebijaksanaan, kewaspadaan diri yang mendalam, keseimbangan batin, dan sejenisnya kepada anda; mengapa Pangeran *Siddhattha* tidak mencapai pencerahan ketika mengikuti dua guru sekte lain?

Jalan Mulia Berunsur Delapan terdiri dari delapan unsur dan ada perbedaan antara Konsentrasi Benar dalam Buddhisme dan Konsentrasi Benar di ajaran lainnya. Di ajaran lain, Konsentrasi Benar mungkin saja *Jhāna*, tetapi dalam ajaran *Buddha*, Konsentrasi Benar Mulia atau Konsentrasi Benar Buddhis adalah empat *Jhāna* yang didukung tujuh unsur lainnya dari Jalan Mulia Berunsur Delapan (MN 117).

Hanya ketika delapan unsur ini bekerja bersamaan, anda dapat mengakhiri penderitaan dan memperoleh pencerahan. Anda tentu tidak seharusnya hanya menggunakan satu unsur, Konsentrasi Benar saja. Inilah sebabnya ketika dikatakan bahwa *Devadatta* mencapai semua *Jhāna* dan masih saja tidak memperoleh kebijaksanaan, kita katakan pada awalnya dia memiliki pandangan salah, dan karena pandangan salah dia memiliki pikiran salah, karena pikiran salah, dia ingin membunuh *Buddha*. Bagaimana orang seperti ini bisa menjadi seorang *Arahat*?

HILANGNYA *DHAMMA* SEJATI

Sebelum mengajar orang lain, kita harus mempelajari dan memahami empat *Nikāya* dengan jelas. Menurut *Buddha*, mengajarkan yang salah akan menyebabkan hilangnya *Dhamma* sejati. Dalam SN 16.13, *Buddha* menyatakan ada lima penyebab hilangnya *Dhamma* sejati. *Dhamma* sejati tidaklah hilang secara mendadak bagaikan kapal yang tenggelam. Hilangnya *Dhamma* sejati akan terjadi secara bertahap.

Lima hal yang menyebabkan hilangnya *Dhamma* sejati adalah:

1. Tidak menghormati *Buddha*; dengan kata lain, orang-orang menganggap dirinya sebagai Umat *Buddha* namun tidaklah menghormati *Buddha* seperti kepada makhluk lainnya.
2. Tidak menghormati *Dhamma*, yakni *Sutta* dari *Buddha* dalam empat *Nikāya*. Di SN 20.7, *Buddha* berkata bahwa di masa depan orang-orang tidak ingin mendengarkan dan menguasai khotbah-khotbah *Buddha*. Mereka lebih senang mendengarkan dan menguasai apa yang diajarkan para siswa, yakni *bhikkhu* lain, dan ini hanya ‘puisi belaka’, dibandingkan dengan ajaran *Buddha*. Jadi kita harus berkonsentrasi mempelajari empat *Nikāya* daripada buku-buku lain!
3. Tidak menghormati *Saṅgha*. Dengan berbagai alasan, umat awam mungkin lalai menjalankan tugas mereka dalam menyokong para *bhikkhu* sehingga garis silsilah *Saṅgha* terputus dan punah.

4. Tidak menghargai Pelatihan, yakni pelatihan *Sīla*, *Samādhi*, dan *Pañña*. Orang menyepelekan pelatihan ini dan ada yang bahkan berkata bahwa *Sīla* dan *Samādhi* itu tidak perlu, dan sebagainya.
5. Tidak menghargai *Samādhi*, yakni empat *Jhāna*. Beberapa orang mengajarkan bahwa *Jhāna* tidak penting dan tidak diperlukan untuk pencerahan. Ini dengan sendirinya akan menyebabkan hilangnya *Dhamma* sejati.



DAFTAR SUTTA YANG DIRUJUK

Nomor Sutta ditulis berdasarkan Pāḷi Text Society, Inggris, misalnya:

- DN 21 : Dīgha Nikāya, Sutta No. 21
 MN 64 : Majjhima Nikāya, Sutta No. 64
 SN 47.1.6 : Saṃyutta Nikāya, Saṃyutta No. 47, Vagga No. 1 (nomor vagga terkadang tidak dituliskan), Sutta No. 6
 AN 4.20.194 : Aṅguttara Nikāya, Nipāta No. 4, Vagga No. 20 (nomor vagga terkadang tidak dituliskan), Sutta No. 194

Nomor Sutta	Nama Sutta
DN 3	Ambaṭṭha Sutta
DN 5	Kūṭadanta Sutta
DN 11	Kevaṭṭa Sutta
DN 14	Mahāpadāna Sutta
DN 15	Mahānidāna Sutta
DN 16	Mahāparinibbāna Sutta
DN 21	Sakkapaṇha Sutta
DN 28	Sampasādaniya Sutta
DN 29	Pāsādika Sutta
MN 4	Bhayabherava Sutta
MN 8	Sallekha Sutta
MN 9	Sammādiṭṭhi Sutta
MN 14	Cūḷadukkhakkhandha Sutta
MN 22	Alagaddūpama Sutta
MN 24	Rathavinīta Sutta
MN 26	Ariyāpariyesanā (Pasārāsi) Sutta
MN 27	Cūḷahatthipadopama Sutta
MN 36	Mahāsaccaka Sutta
MN 43	Mahāvedalla Sutta
MN 44	Cūḷavedalla Sutta
MN 52	Aṭṭhakanāgara Sutta

Nomor <i>Sutta</i>	Nama <i>Sutta</i>
MN 56	Upāli Sutta
MN 64	Mahāmālunkya Sutta
MN 66	Laṭukikopama Sutta
MN 68	Naḷakapāṇa Sutta
MN 70	Kiṭāgiri Sutta
MN 71	Tevijjavaccha Sutta
MN 74	Dighanakha Sutta
MN 81	Ghaṭikāra Sutta
MN 91	Brahmāyu Sutta
MN 97	Dhanañjāni Sutta
MN 108	Gopakamoggallāna Sutta
MN 111	Anupada Sutta
MN 116	Isigili Sutta
MN 117	Mahācattārisaka Sutta
MN 119	Kāyagatāsati Sutta
MN 125	Dantabhūmi Sutta
MN 139	Araṇavibhaṅga Sutta
MN 142	Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta
MN 149	Mahāsaḷāyatanika Sutta
SN 11.1.6	Kulāvaka Sutta
SN 12.1.10	Gotama Sutta
SN 12.23	Upanisa Sutta
SN 12.2.19	Bālapaṇḍita Sutta
SN 12.7.67	Naḷakalāpi Sutta
SN 16.13	Saddhammapatirūpaka Sutta
SN 20.7	Āṇi Sutta
SN 22.6.58	Sammāsambuddha Sutta
SN 25.1	Cakkhu Sutta
SN 28.1	Vivekaja Sutta
SN 28.2	Avitakka Sutta

Nomor Sutta**Nama Sutta**

SN 28.3	Pīti Sutta
SN 28.4	Upekkhā Sutta
SN 28.5	Ākāśānañcāyatana Sutta
SN 28.6	Viññāṇañcāyatana Sutta
SN 28.7	Ākiñcaññāyatana Sutta
SN 28.8	Nevasaññānāsaññāyatana Sutta
SN 28.9	Nirodhasamāpatti Sutta
SN 29.3	Upasatha Sutta
SN 30.2	Haranti Sutta
SN 35.206	Chappāṇakopama Sutta
SN 36.11	Rahogata Sutta
SN 41.6	Dutiyakāmaḥhū Sutta
SN 42.13	Pāṭaliya Sutta
SN 46.4.8	Āvaraṇanivaraṇa Sutta
SN 47.1.4	Sāla Sutta
SN 47.1.6	Sakuṇagghi Sutta
SN 47.1.8	Sūda Sutta
SN 47.2.10	Janapadakalyāṇi Sutta
SN 47.5.2	Samudaya Sutta
SN 52.1.3	Sutānu Sutta
SN 52.1.4	Paṭhamakaṇḍaki Sutta
SN 53.1.1	Paṭhamapācīnaninna Sutta
SN 54.2.2	Kaṅkheyya Sutta
SN 55.1.2	Brahmacariyogadha Sutta
SN 55.3.4	Paṭhamasaraṇānisakka Sutta
SN 55.6.3	Dhammadinna Sutta
AN 1.6.1	Pabbassara (Accharāsaṅghāta) 1
AN 1.20.2 s.d. 1.20.5	Aparaaccharāsaṅghāta Sutta 1-4
AN 2.3.10	Vijjābhāgiyā Sutta
AN 2.11.9	Āsā (Āsāduppajaha) 9

Nomor <i>Sutta</i>	Nama <i>Sutta</i>
AN 3.3.21	Samiddha Sutta
AN 3.85	Paṭhamasikkhā Sutta
AN 3.9.88	Saupādisesa Sutta
AN 4.20.194	Sāmugiya Sutta
AN 4.41	Samādhibhāvanā Sutta
AN 4.61	Pattakamma Sutta
AN 5.2.14 (5.14)	Vitthata Sutta
AN 5.5.43	Itṭha Sutta
AN 6.29	Udāyi Sutta
AN 6.6.64	Sihanāda Sutta
AN 6.70	Samādhi Sutta
AN 7.4	Vitthatabala Sutta
AN 8.12	Siha Sutta
AN 8.21	Paṭhama-ugga Sutta
AN 9.2.14	Samiddhi Sutta
AN 9.4.33	Anupubbavīhārasamāpatti Sutta
AN 9.4.36	Jhāna Sutta
AN 9.4.37	Ānanda Sutta
AN 9.12	Saupādisesa Sutta
AN 9.20	Velāma Sutta
AN 10.7.63	Niṭṭhaṅgata Sutta

Dependent Origination

ASAL USUL YANG
SALING BERGANTUNGAN



Penerjemah :
Yuliana Lie Paññāsiri, MBA

Penyunting :
Ñāṇa Suriya Johnny, S.E.



ASAL USUL YANG SALING BERGANTUNGAN

PENDAHULUAN

Sumber-sumber dari topik asal usul yang saling bergantung ini (*Paṭiccasamuppāda*) ditemui dalam berbagai *Nikāya*, khususnya *Saṃyutta* ke 12 dari *Saṃyutta Nikāya*, yaitu *Nidāna Saṃyutta*, yang berisi 93 *Sutta-sutta* pendek; DN 15 (*Mahā Nidāna Sutta*), MN 9 (*Sammā Dīṭṭhi Sutta*), dan MN 38 (*Mahā Taṇhā Sankhaya Sutta*). Beberapa bagian kecil juga dapat ditemui di beberapa *Sutta* yang lainnya.

Apa *Paṭiccasamuppāda* itu? *Paṭiccasamuppāda* merujuk pada pemunculan (dan penghentian) yang saling berkaitan dari semua benda yang ada, yakni mereka muncul dan lenyap dikarenakan oleh sebab dan kondisi. Ini berarti semua benda yang ada adalah terkondisi dan tidak ada sesuatu apapun yang tidak berubah, kekal abadi. Secara khususnya, *Paṭiccasamuppāda* merujuk pada penderitaan, dan itulah tujuan utama dari khotbah-khotbah *Buddha* yang membuat kita memahami penderitaan sebagai sifat alami dari segala keberadaan. Jadi diskusi dari *Paṭiccasamuppāda* dalam tulisan ini akan difokuskan pada *Paṭiccasamuppāda* tentang penderitaan (*dukkha*).

Rantai umum dari *Paṭiccasamuppāda* adalah rantai dari 12 mata rantai seperti yang ditunjukkan dalam tabel. Rantai tersebut dapat dibaca dengan 2 cara:

1) *Samudaya* – timbulnya penderitaan yakni timbulnya *Avijjā* mengkondisikan timbulnya *Sankhārā*; timbulnya *Sankhārā* mengkondisikan timbulnya *Viññāṇa*; ...(dan seterusnya)... timbulnya *Jāti* mengkondisikan

timbulnya *Jarā-Maraṇa* (keseluruhan massa penderitaan). Timbulnya penderitaan merupakan Kesunyataan Mulia Kedua dan berhubungan dengan *Puthujjana* (orang biasa).

2) *Nirodha* – lenyapnya penderitaan yakni lenyapnya *Avijjā* mengkondisikan lenyapnya *Sankhārā*; lenyapnya *Sankhārā* mengkondisikan lenyapnya *Viññāṇa*; ... (dan seterusnya)... lenyapnya *Jāti* mengkondisikan lenyapnya *Jarā-Maraṇa* (keseluruhan massa penderitaan). Lenyapnya penderitaan merupakan Kesunyataan Mulia Ketiga dan berhubungan dengan *Arahat*, yang telah mengakhiri lingkaran kelahiran, penuaan dan kematian (keseluruhan massa penderitaan).

Dari *Paṭiccasamuppāda* tentang penderitaan yang khusus ini, *Buddha* kemudian mengformulasikan hukum kesunyataan dari *Paṭiccasamuppāda* (*Idapaccayatā*) yang digunakan untuk keberadaan segala sesuatu. Formula hukum kesunyataan yang berlaku untuk keberadaan segala sesuatu dibaca seperti ini: “*Bila ini ada, itu akan menjadi; dengan munculnya ini, itu muncul. Bila ini tidak ada, itu tidak akan menjadi; dengan berhentinya ini, berhentilah itu.*”

Maknanya adalah sebagai berikut:

Sesuatu yang telah ada membawa pada munculnya sesuatu yang lain. Jika sesuatu muncul, itu menyebabkan sesuatu yang lain muncul. Lalu, jika sesuatu itu tidak muncul, beberapa hal yang lain juga tidak muncul. Jika sesuatu lenyap, itu menyebabkan beberapa hal yang lain lenyap. Itulah hukum kesunyataan dari terkondisinya keberadaan segala sesuatu.

Dua *Sutta* yang berikut menunjukkan pentingnya topik dari *Paṭiccasamuppāda*. Di MN 28 (*Mahā Hatthipadopama Sutta*), seperti yang diberitahukan oleh *Arahat Sāriputta* bahwa *Buddha* telah berkata, “*Dia yang melihat Paṭiccasamuppāda melihat Dhamma; Dia yang melihat Dhamma melihat Paṭiccasamuppāda.*” Dengan demikian, dari sini, kita melihat pentingnya *Paṭiccasamuppāda*, yakni jika kita memahami *Dhamma*, kita seharusnya memahami *Paṭiccasamuppāda*, dan sebaliknya.

Di *Saṃyutta Nikāya* 12.27 (*Nidāna Saṃyutta*) *Buddha* berkata, “Sekarang, sejauh ini, para bhikkhu, ketika seorang siswa Ariya mengetahui *Paṭiccasamuppāda*, mengetahui munculnya *Paṭiccasamuppāda*, mengetahui lenyapnya *Paṭiccasamuppāda*, mengetahui jalan menuju lenyapnya *Paṭiccasamuppāda*, dia yang kita sebut siswa Ariya yang telah memenangkan pandangan, yang telah memenangkan pengetahuan, yang telah tiba pada *Dhamma* yang baik ini, yang melihat *Dhamma* yang baik ini, yang memiliki pengetahuan seorang yang terlatih, yang memiliki kebijaksanaan seorang yang terlatih, yang telah memasuki arus *Dhamma*, yang memiliki pengetahuan Ariya tentang kemukaan keduniawian, yang berdiri mengetuk pintu tiada-kematian.” Dari *Sutta* ini kita melihat bahwa seseorang bisa mencapai pemasukan arus (*Sotāpanna*) dengan memahami topik dari *Paṭiccasamuppāda* ini. Jadi, kita dinasehati dengan baik untuk memberikan perhatian yang cermat dan mencoba untuk memahami topik dari *Paṭiccasamuppāda* ini.

Sekarang di *Sutta* SN 12.1.10, *Buddha* berkata sewaktu Beliau masih seorang *Bodhisatta* (yakni sebelum Beliau tercerahkan sebagai seorang *Buddha*), Beliau merenungi sebab dari penderitaan dan memahami *Paṭiccasamuppāda*. Disebutkan secara khusus di dalam *Sutta* bahwa Beliau menggunakan *Yoniso Manasikāra* untuk merenungi. *Yoni* berarti kandungan atau sumber. *Manasikāra* berarti perenungan atau pertimbangan. Jadi *Yoniso Manasikāra* berarti perenungan atau pertimbangan yang mengarah pada sumber dari masalah; terjemahan yang baik adalah penuh pertimbangan/perhatian.

Secara mendasar, penuaan dan kematian adalah penderitaan. Penuaan membawa pada penyakit. Penuaan, kesakitan dan kematian membawa pada kesedihan, ratap tangis, rasa sakit, kemuraman dan keputus-asaan, singkatnya, keseluruhan massa penderitaan. Penuaan, kesakitan dan kematian adalah 3 tanda yang dilihat *Bodhisatta* kita ketika Beliau masih belum meninggalkan keduniawian. Pertama, Beliau melihat seorang yang sangat tua, yang menderita dengan tanda tanda ketuaan – rambut putih, bungkuk, sangat lemah, ompong dan timpang. Kedua, Beliau melihat seorang yang sangat kesakitan, dengan rasa sakit dan rintihan, meratapi

kesakitannya. Ketiga, Beliau melihat orang meninggal, membengkak dan tidak bernyawa. Ketiga tanda penderitaan ini muncul di diri Beliau, sesuatu dari masa lampau yang membuatnya ingin melepaskan kehidupan keduniawian dan menjadi seorang *bhikkhu*.

Kemudian, ketika Beliau bertanya pada diri sendiri apa penyebab dari penderitaan, Beliau ingin mengetahui penyebab dari penuaan dan kematian. Berhubung Beliau telah mengembangkan konsentrasi yang kuat dari *Jhāna*, yakni batin Beliau yang telah berkembang, dapat ditundukkan dan dikendalikan, hal itu menjadi cukup jelas bagi Beliau bahwa penyebab dari penderitaan adalah kelahiran. Kelahiran menyebabkan penuaan, kesakitan dan kematian. Kemudian Beliau bertanya pada diri sendiri penyebab dari kelahiran. Beliau menyimpulkan bahwa penyebab dari kelahiran adalah keberadaan, dan penyebab keberadaan adalah kemelekatan; dan sebagainya. Kemudian, Beliau memahami *Paṭiccasamuppāda* tentang penderitaan seperti berikut, dengan bergerak mundur dari urutan no.12 (penuaan dan kematian), maju sampai penyebab utama yaitu kegelapan batin. Ketika kita memadukan ketiga *Sutta* berikut yakni MN 28, SN 12.27 dan SN 12.10, kita bisa menyimpulkan bahwa sebelum *Buddha* mencapai pencerahan penuh, Beliau telah mencapai tingkat kesucian *Ariya*. Hal ini sesuai dengan *Sutta* MN 4, MN 14, dan MN 81. Oleh karenanya, seorang *Bodhisatta* bisa juga menjadi seorang *Ariya* – yang membuktikan bahwa jalan *Bodhisatta* tidak terpisahkan dari jalan *Ariya*. Dalam kumpulan 4 *Nikāya* tertua yang dipercayai oleh banyak *bhikkhu* dan kaum terpelajar sebagai ajaran asli dari *Buddha*, tidak ada perbedaan antara jalur *Arahat* dengan jalur *Bodhisatta*.

Demikianlah caranya *Buddha* tiba pada pemahaman akan keseluruhan mata rantai dari *Paṭiccasamuppāda* tentang penderitaan. Kita akan menghadirkan penjelasan 12 mata rantai dari *Paṭiccasamuppāda* yang dimulai dari bawah (urutan 12) seperti yang dipahami oleh *Buddha* sehingga bisa dipahami dengan cara yang sama. Pada masa sekarang ini, ada 2 interpretasi dari *Paṭiccasamuppāda*, yakni interpretasi satu masa kehidupan atau dari saat yang satu ke saat yang lainnya (menurut alm Y.M. Ñāṇavira & Acharn *Buddhadasa*) dan interpretasi tiga masa kehidupan atau

secara tradisional, berdasarkan pada *Abhidhamma* dan Kitab Komentar. Setelah menjelaskan ke-12 mata rantai dari *Paṭiccasamuppāda* ini, kita akan memahami bahwa masing-masing dari kedua penjelasan ini benar sampai pada batas tertentu, juga terdapat beberapa kesalahan dalam setiap interpretasi tersebut sampai pada batas tertentu.

2ENJELASAN SETIAP RANTAI DARI 12 MATA RANTAI (Seperti yang dapat ditemukan di SN 12.1.2 dan MN 9)

Mata Rantai Ke 12: *Jarā-Maraṇa*/Penuaan & Kematian

Penuaan dan kematian didefinisikan sebagai berikut di dalam *Sutta*. “Apakah penuaan itu? Proses penuaan para makhluk di berbagai kelompoknya, lanjutnya usia, patahnya gigi, memutihnya rambut, berkerutnya kulit, menurunnya daya hidup, melemahnya kemampuan indera – Itulah penuaan.” Jadi disini kita lihat bahwa penuaan merujuk pada penuaan yang biasa dialami seseorang.

“Apakah kematian itu? Lenyapnya para makhluk dari berbagai alam keberadaan, padamnya, berakhirnya, terberainya, hilangnya, matinya, habisnya waktu, terberainya kelompok kehidupan, – Itulah kematian.” Kematian ini juga merujuk pada kematian yang biasa dari seseorang seperti yang kita ketahui.

Proses dari penuaan dan kematian ini juga menyebabkan munculnya kesakitan, kesedihan, ratap tangis, rasa sakit, kemuraman dan keputusasaan, yakni keseluruhan massa penderitaan.

Mata Rantai Ke 11: *Jāti*/Kelahiran

Penyebab dari penuaan dan kematian adalah kelahiran. “Apakah kelahiran itu? Kelahiran para makhluk di berbagai alam keberadaan, kedatangan mereka dalam kelahiran, pengentalan (di dalam kandungan), pembentukan, manifestasi dari kelompok kehidupan, perolehan landasan untuk kontak – Inilah kelahiran.” Kelahiran yang kita pahami dengan cara biasa, yakni kelahiran dari suatu makhluk dari dalam rahim atau telur, dan lain-lain.

Dengan demikian, istilah-istilah kelahiran, penuaan dan kematian merujuk pada kelahiran, penuaan dan kematian yang biasa dari seseorang, yakni yang berhubungan dengan tubuh. Demikianlah, ia berlawanan dengan interpretasi bahwa kelahiran, penuaan dan kematian merujuk pada kelahiran, penuaan dan kematian dari sesuatu makhluk dalam batin (karena kita membentuk pandangan dari suatu makhluk dalam batin kita). Ini bukan sesuatu yang hanya terjadi dalam batin kita tetapi juga terhadap tubuh. Oleh sebab itu, ada sedikit kontradiksi dengan interpretasi satu masa kehidupan dari *Paṭiccasamuppāda*. Ini adalah hal pertama yang ingin kita pahami.

Mata Rantai Ke 10: *Bhava*/Keberadaan

Penyebab dari kelahiran adalah ***Bhava***. ***Bhava*** dapat diterjemahkan sebagai keberadaan/makhluk (keduanya dapat diberlakukan). “Apakah *Bhava*/keberadaan itu? Ada 3 jenis keberadaan: keberadaan alam lingkup-*indera*, keberadaan alam berbentuk, dan keberadaan alam tanpa bentuk.” Dalam *pāli* disebut *Kāmahava*, *Rūpabhava*, *Arūpabhava*. Jika kata makhluk yang digunakan, maka diterjemahkan sebagai, “Terdapat 3 jenis makhluk: makhluk alam lingkup-*indera*, makhluk alam berbentuk, makhluk alam tanpa bentuk.” Itu adalah penjelasan dari keberadaan/makhluk.

a.) Keberadaan yang disebabkan oleh kegelapan batin dan nafsu keinginan. Sekarang kita merujuk pada MN 43 untuk memahami *Bhava* sedikit lebih baik. Di dalam *Sutta* tersebut, *Mahā Kotthita*, pengikut *Buddha* bertanya pada *Arahat Sāriputta*: “Yang Mulia, bagaimana pembaruan keberadaan di masa mendatang dihasilkan?” *Arahat Sāriputta* menjawab, “Pembaruan keberadaan di masa mendatang dihasilkan melalui perasaan bersuka cita pada ini dan itu di pihak makhluk-makhluk yang dihalangi oleh kegelapan batin dan dibelenggu oleh nafsu keinginan.”

Kemudian, *Sāriputta* ditanyai pertanyaan lain sehubungan dengan berakhirnya keberadaan. Beliau menjawab, “Dengan lenyapnya kegelapan batin, dengan munculnya pengetahuan sejati, dan dengan berhentinya nafsu keinginan, pembaruan keberadaan di masa mendatang tidak dihasilkan.” Oleh karena itu, pembaruan keberadaan di masa mendatang tidak dihasilkan

melalui lenyapnya kegelapan batin, dengan munculnya pengetahuan sejati dan dengan berhentinya nafsu keinginan. Kata nafsu keinginan sangat penting karena lenyapnya nafsu keinginan akan mengakhiri keberadaan (sesuai dengan Kesunyataan Mulia yang Ketiga).

b.) Keberadaan yang disebabkan oleh Kamma, Kesadaran dan Nafsu keinginan. Di AN 3.8.76, *Ānanda* bertanya pada *Buddha*, “*Bhante*, orang berbicara tentang ‘keberadaan, keberadaan’, bagaimanakah keberadaan ini terjadi?” *Buddha* berkata, “Seandainya saja, *Ānanda*, tidak ada alam lingkup-indra dan tidak ada *Kamma* yang akan berbuah, akankah muncul keberadaan apapun di alam lingkup-indra?” *Ānanda* berkata, “Tentu saja tidak, *Bhante*.” Dan *Buddha* berkata, “Dengan cara inilah, *Ānanda*, *Kamma* adalah ladangnya, kesadaran adalah benihnya dan nafsu keinginan adalah kelembaban. Bagi para makhluk yang dihalangi oleh kegelapan batin, dibelenggu oleh nafsu keinginan, kesadaran terbentuk di alam rendah. Demikianlah adanya kelahiran berulang-ulang di masa mendatang. Dengan cara inilah keberadaan dihasilkan, *Ānanda*.”

Kemudian *Buddha* meneruskan, “Kembali seandainya saja, *Ānanda*, tidak ada alam berbentuk dan tidak ada *Kamma* yang akan berbuah, akankah muncul keberadaan apapun di dalam alam berbentuk?” *Ānanda* menjawab, “Tentu saja tidak, *Bhante*.” *Buddha* berkata, “Dengan cara inilah, *Ānanda*, *Kamma* adalah ladangnya, kesadaran adalah benihnya dan nafsu keinginan adalah kelembaban. Bagi para makhluk yang dihalangi oleh kegelapan batin dan dibelenggu oleh nafsu keinginan, kesadaran terbentuk di alam menengah. Demikianlah adanya kelahiran berulang-ulang di masa mendatang. Dengan cara inilah keberadaan dihasilkan, *Ānanda*.”

“Sekali lagi, seandainya saja, *Ānanda*, tidak ada alam tanpa bentuk dan tidak ada *Kamma* yang akan berbuah, akankah muncul keberadaan apapun di alam tanpa bentuk?” *Ānanda* menjawab, “Tentu saja tidak, *Bhante*.” *Buddha* berkata, “Dengan cara inilah, *Ānanda*, *Kamma* adalah ladangnya, kesadaran adalah benihnya dan nafsu keinginan adalah kelembaban. Bagi para makhluk yang dihalangi oleh kegelapan batin dan dibelenggu oleh nafsu keinginan, kesadaran terbentuk di alam yang lebih tinggi. Demikianlah

adanya kelahiran berulang-ulang di masa mendatang. Dengan cara inilah keberadaan dihasilkan, Ānanda.”

Jadi anda lihat di *Sutta* ini, *Buddha* berkata *Kamma* adalah ladangnya, kesadaran adalah benihnya, dan nafsu keinginan adalah kelembaban yang dapat membawa anda pada kelahiran di alam rendah, menengah dan yang lebih tinggi. Ketiga ini berturut-turut merujuk pada alam lingkup indera, alam berbentuk dan alam tanpa bentuk. *Kāmaloka* ini (alam lingkup indera) merujuk pada alam manusia dan ke 6 alam surga di atas kita, dan *duggati* (alam menderita) di bawah kita.

Dewasa ini, banyak buku yang menyebutkan tentang 4 jenis makhluk ketika mereka menyebutkan tentang alam menderita. Yang pertama (yang terburuk) adalah makhluk neraka, diikuti oleh alam binatang, lalu alam hantu dan alam *Asura*. Ini adalah salah satu kesalahan yang dihasilkan *Abhidhamma*, Kitab Komentar dan buku-buku yang muncul belakangan. Jika kita mempelajari *Sutta* secara teliti, kita menemukan (misalnya, di MN 12) bahwa alam menderita hanya merujuk pada alam neraka, binatang dan hantu. Tidak disebutkan makhluk *Asura* di alam menderita dalam *Sutta*. *Asura* adalah dewa. Malangnya, mereka suka berkelahi dan minum arak dan sebagainya. Mungkin beberapa orang mempertimbangkan mereka menderita dan mengkategorikan mereka ke alam menderita. Buku-buku tersebut yang menyebutkan *Asura* adalah makhluk di alam menderita berkata bahwa *Asura* ini adalah sejenis makhluk hantu. Bahkan dikatakan dalam Sub Komentar ada makhluk *Asura* di alam neraka. Tetapi, di *Sutta* DN24 kita dapati bahwa *Kāḷakañja Asura* adalah *Asura* tingkatan paling rendah. Lalu di DN20, kita temui bahwa *Kāḷakañja Asura* adalah dewa, yang membuktikan secara jelas bahwa semua *Asura* adalah dewa. Kembali lagi, ini membuktikan betapa buku-buku yang belakang menyampaikan ajaran yang tidak benar.

c.) Keberadaan yang bergantung pada kesadaran. Untuk membantu kita memahami *Bhava*/keberadaan lebih lanjut, kita akan mengutip *Kevaddha Sutta* (DN 11). *Buddha* berkata, “*Tetapi, bhikkhu, kamu tidak seharusnya bertanya seperti ini: ‘Kemanakah 4 unsur besar- tanah, air, api dan angin*

lenyap tanpa sisa?’ Sebaliknya kamu seharusnya bertanya: ‘Dimanakah unsur tanah, air, api dan angin, tidak bersyaratkan muncul? Dimanakah panjang dan pendek, halus dan kasar, bagus dan buruk, dimanakah nāma-rūpa sepenuhnya lenyap?’ Dan jawabannya adalah: ‘Dimana kesadaran tidak muncul, tiada batasnya, bercahaya, maka disitulah unsur tanah, air, api dan angin tidak bersyaratkan muncul. Disana, yang panjang dan pendek, halus dan kasar, bagus dan buruk, di sana nāma-rūpa sepenuhnya lenyap. Dengan berakhirnya kesadaran, semua ini pun lenyap.’”

Sutta ini berkata bahwa kita tidak seharusnya bertanya kemana 4 unsur besar (tanah, air, api dan angin, yang berhubungan dengan dunia fisik) lenyap tanpa sisa. Sebaliknya kita seharusnya bertanya dimana 4 unsur besar tidak bersyaratkan muncul, yakni tidak memiliki dasar atau faktor pendukung untuk muncul. *Buddha* berkata jika kesadaran tidak muncul maka lenyaplah semua, lalu 4 unsur besar tidak memiliki dasar atau faktor pendukung untuk muncul. Dengan kata lain, dunia ini (4 unsur besar) muncul bergantung dengan kesadaran. Dengan adanya kesadaran, muncullah persepsi terhadap dunia. Jika tidak ada kesadaran, dunia lenyap secara keseluruhan. Dunia tidak muncul secara terpisah dari kesadaran. Ini adalah aspek penting lainnya dari keberadaan yang perlu kita pahami dan yang akan ditunjukkan belakangan.

Mata Rantai Ke 9: *Upādāna*/Kemelekatan

Penyebab dari keberadaan adalah *Upādāna*/kemelekatan. Kemelekatan didefinisikan sebagai berikut: “Terdapat 4 jenis kemelekatan :

- a) Kemelekatan pada nafsu indera (*kamupādāna*)
- b) Kemelekatan pada pandangan-pandangan (*ditthupādāna*)
- c) Kemelekatan pada peraturan dan ritual (*silabbatupādāna*)
- d) Kemelekatan pada doktrin tentang attā (*attavadupādāna*).”

Kita merujuk pada *Abhidhamma* untuk penjelasan ini. Di dalam buku *Dhammasaṅgaṇī*, kemelekatan dijelaskan sebagai berikut:

a.) Kemelekatan pada nafsu indera adalah keinginan, hasrat, kemelekatan, kegemaran, tercemari, belenggu terhadap objek indera. Ini

adalah penjelasan yang bagus. Hasrat, kegembiraan, demam terhadap objek indera adalah apa yang dimaksudkan dengan kemelekatan pada nafsu indera.

b.) Kemelekatan pada pandangan-pandangan dikatakan merujuk pada semua pandangan salah atau konsepsi salah. Tetapi, kita tidak bisa sepenuhnya setuju terhadap keterangan ini karena jika kita mempelajari *Sutta*, misalnya MN 2, 8, 22, 25, & 72, kita akan menemukan bahwa *Buddha* merujuk pada bermacam-macam perkembangan pandangan. Ada beberapa petapa sekte luar (bukan *Buddhis*) yang datang untuk berdebat dengan *Buddha* atau bertanya beberapa pertanyaan. Kadang-kadang mereka bertanya tentang berbagai jenis pandangan, misalnya : “*Apakah saya ada dimasa lampau? Apakah saya ini dimasa lampau? Apakah saya akan ada dimasa depan? Adanya diri yang kekal untuk saya. Tiadanya diri yang kekal untuk saya. Dunia ini abadi. Dunia ini tidak abadi. Dunia ini terbatas/tidak terbatas. Jiwa dengan tubuh adalah sama/berbeda. Setelah Parinibbāna, Tathāgata ada/ tidak ada/ ada dan tidak ada/ bukan ada dan bukan tidak ada...*”

Buddha berkata bahwa “*Ladang daripada pandangan ini adalah semak-belukar pandangan, pemutar-balikan pandangan, kebimbangan pandangan, belenggu pandangan. Yang disertai oleh penderitaan, kegelisahan, keputusasaan, keresahan, dan tidak menuntun pada pelepasan, pengaburan, pelenyapan, kedamaian, ke pengetahuan sejati, pada pencerahan penuh, ke Nibbāna.*”

Dengan kata lain, *Buddha* berkata bahwa bermacam-macam perkembangan pandangan ini adalah tidak berguna. Bukan hanya merujuk pada pandangan salah tetapi semua jenis pandangan yang tidak bermanfaat, yang tidak membawa pada pencerahan. Memiliki banyak pandangan adalah sangat biasa untuk seorang *Puthujjana* (orang biasa). Karena dia memiliki pandangan tentang diri/aku/jiwa yang kekal, dia memiliki pandangan tentang dirinya sendiri, dia memiliki pandangan tentang orang lain dan pandangan tentang dunia, dan lain-lain. Juga, dia memiliki banyak pertanyaan yang berhubungan dengan hal-hal ini. Ini hanya akan

mereda ketika kita mengembangkan batin kita dan tidak menjadi begitu gelisah atau resah. Ketika kita telah memahami *Dhamma* yang pada dasarnya tidak memiliki keakuan atau jiwa yang kekal, lalu pertanyaan-pertanyaan kita yang tidak berguna akan berkurang. Dengan demikian semua pandangan yang tidak bermanfaat (termasuk yang salah) yang tidak membawa pada pencerahan adalah penjelasan yang lebih beralasan untuk kemelekatan pada pandangan daripada hanya pandangan salah.

c.) Kemelekatan pada peraturan dan ritual dijelaskan di *Dhammasangani* sebagai berpegang dengan teguh pandangan bahwa dengan melalui peraturan dan ritual seseorang bisa mencapai pencerahan. Penjelasan ini cukup bagus, terutama pada zaman *Buddha*. Pada masa itu, ada petapa bukan-Buddhis yang berlatih berbagai cara kepetapaan. Mereka memiliki banyak peraturan, mis. mereka tidak boleh memakai pakaian; tidak boleh makan daging, tidak boleh makan makanan jenis lainnya selain beras atau jenis gandum tertentu; tidak boleh makan makanan apapun selain buah-buahan yang dipetik dari hutan; mendera sendiri, tidur di atas paku, tidur di udara terbuka, dan lain-lain. Semuanya ini hanyalah peraturan belaka yang mereka pikir dapat mensucikan mereka.

Ritual pada masa *Buddha* mungkin saja merujuk pada ritual *brahmana*. Ini disebabkan *brahmana* memiliki banyak upacara, pengorbanan untuk dewa di sorga, dan lain-lain. Pada masa *Buddha*, banyak orang berpikir bahwa peraturan dan ritual ini akan mensucikan mereka.

Untuk memahami kapan kita harus melakukan sesuatu atau tidak, kita harus melihat kriteria atau standard yang digunakan *Buddha*. Jika kita melihat *Sutta*, kita menemukan dimana-mana, bahwa *Buddha* merujuk pada kriteria tertentu yang harus kita pakai sebagai pertimbangan untuk melakukan sesuatu atau tidak. Dan apa kriterianya? Yakni jika kita melakukan sesuatu dan menyebabkan pada bertambahnya keadaan batin tak bajik atau berkurangnya keadaan batin bajik, terhadap diri sendiri maupun yang lain, kita tidak seharusnya melakukannya. Tetapi jika kita melakukan sesuatu dan membawa pada bertambahnya keadaan batin bajik atau berkurangnya keadaan batin tak bajik, maka kita seharusnya

melakukannya.

Dengan demikian, apakah kita ingin mengikuti peraturan/ritual tertentu atau kita tidak ingin mengikuti peraturan/ritual tertentu, ini menjadi kriteria yang harus kita pakai. Jadi dapat dikatakan bahwa kemelekatan pada peraturan dan ritual berarti bersikeras mengikuti peraturan dan ritual tertentu walaupun hal-hal itu menuntun pada bertambahnya keadaan batin tak bajik atau berkurangnya keadaan batin bajik, terhadap diri sendiri maupun yang lain.

d.) Kemelekatan pada doktrin tentang *attā* dijelaskan sebagai kemelekatan pada pandangan atas *attā* atau jiwa/roh yang kekal. Ini adalah penjelasan yang bagus dan ia berarti kita melekat pada kepercayaan adanya *attā* dalam diri kita. Apakah *attā* ini? *Atta* merujuk pada sesuatu yang abadi, yang tidak bergantung pada kondisi dan yang tidak berubah. Tetapi *Buddha* berkata bahwa tidak dapat ditemui *attā* di dunia ini. Kita tidak dapat menemukan jiwa/roh yang kekal di dunia karena segala sesuatu terus berubah sepanjang waktu. Segalanya berubah bergantung pada kondisi, bergantung pada hukum dari *Paṭiccasamuppāda*.

Kadang-kadang timbul kebingungan antara *attā* dengan diri(*self*). Kadang-kadang kita berkata tidak adanya diri. Tetapi kita harus jelas dengan apa yang kita maksudkan dengan diri. Terdapat 2 jenis diri. Pertama, karena kita memiliki inisiatif untuk melakukan ini atau itu, *Buddha* berkata tentang adanya diri di AN 6.38. Ini berarti adanya diri yang konvensional yang terus berubah sepanjang waktu, tidak abadi. Adalah penting untuk tidak menjadi bingung dengan jiwa/roh yang kekal yang merupakan konseptualisasi diri yang dipercaya oleh banyak makhluk akan keberadaannya. Kita memiliki diri yang terus berubah, yang berkondisi, tetapi tidak ada *attā*.

Makhluk hidup menghubungkan konseptualisasi diri dengan kelompok kehidupan – tubuh jasmani, perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran. Kita menganggap lima kelompok tersebut sebagai diri/pribadi atau merupakan milik pribadi atau bersemayam/berada di dalam pribadi atau pribadi tersebut bersemayam/berada di dalam lima kelompok. Ini

dinamai kemelekatan pada pandangan salah tentang *attā* atau jiwa/roh yang kekal.

Mata Rantai Ke 8: *Taṇhā*/Nafsu Keinginan

Sekarang kita tiba pada mata rantai ke 8, yakni penyebab dari keterikatan adalah *taṇhā* (nafsu keinginan). *Taṇhā* (nafsu keinginan) secara harafiah diterjemahkan sebagai kehausan, tetapi terjemahan yang lebih dikenal adalah nafsu keinginan.

“Ada 6 kelompok nafsu keinginan ini: nafsu keinginan akan bentuk, nafsu keinginan akan bunyi, nafsu keinginan akan bau-bauan, nafsu keinginan atas cita-rasa, nafsu keinginan akan sentuhan dan nafsu keinginan akan objek-objek pikiran.”

Tetapi di DN 22 (*Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*), nafsu keinginan dijelaskan sedikit berbeda (tidak dalam konteks *Paṭiccasamuppāda*) sebagai keinginan pada kesenangan indera, keinginan untuk hidup abadi dan keinginan untuk mengakhiri hidup. *Buddha* berkata di *Sutta* ini, “Apakah, para *bhikkhu*, Kesunyataan Mulia tentang asal mula penderitaan? Nafsu keinginanlah yang menyebabkan kelahiran kembali, yang terikat oleh kesenangan dan kenikmatan duniawi, menemukan kesenangan disana sini sekarang ini: yakni keinginan pada kesenangan indera, keinginan untuk hidup abadi dan keinginan untuk mengakhiri hidup.

Dan dimanakah nafsu keinginan ini muncul dan berkembang? Apabila di dunia ini terdapat sesuatu yang disetujui dan menyenangkan dimana saja, di sana nafsu keinginan ini muncul dan berkembang... bentuk, bunyi, bau-bauan, cita-rasa, sentuhan dan objek-objek pikiran di dunia ini yang disetujui dan menyenangkan, dan di sana nafsu keinginan muncul dan berkembang.”

Jadi dari sini kita bisa melihat bahwa dalam konteks *Satipaṭṭhāna* dan Kesunyataan Mulia Kedua, nafsu keinginan berarti keinginan pada kesenangan indera, untuk hidup abadi dan untuk mengakhiri hidup. Dalam konteks *Paṭiccasamuppāda*, nafsu keinginan berarti nafsu keinginan

..... *Segenggam Daun Bodhi*

Jadi kita lihat bahwa nafsu keinginan adalah penyebab dari penderitaan dan kelahiran kembali. Untuk mengakhiri penderitaan & kelahiran kembali, kita harus melenyapkan nafsu keinginan. Kita harus memahaminya.

Penyebab dari nafsu keinginan adalah *Vedanā* (perasaan). Apa perasaan itu? “Terdapat 6 jenis perasaan ini: perasaan yang terlahir dari kontak-mata; perasaan yang terlahir dari kontak-telinga; perasaan yang terlahir dari kontak-hidung; perasaan yang terlahir dari kontak-lidah; perasaan yang terlahir dari kontak-tubuh jasmani; perasaan yang terlahir dari kontak-pikiran.”

Untuk memahami lebih jauh tentang 2 jenis perasaan tersebut, kita merujuk pada *Sutta* SN 48.4.6. Dikatakan bahwa perasaan tubuh jasmani muncul dari kontak tubuh jasmani dan perasaan batin muncul dari kontak

batin. Ini berarti bahwa perasaan yang muncul dari melihat, mendengar, membaui, mencicipi dan menyentuh adalah perasaan tubuh jasmani. Perasaan batin muncul dari kontak batin, yakni ketika kita menggunakan batin untuk berpikir dan muncul perasaan, itulah perasaan batin.

Sekarang kita kembali merujuk pada *Sutta* 36.22 untuk penjelasan tentang jenis perasaan yang lain. Terdapat 3 jenis perasaan : menyenangkan (*sukha*); tidak menyenangkan/menyakitkan (*dukkha*); netral (*adukkha-masukha*), yakni bukan menyakitkan (*dukkha*) maupun bukan menyenangkan (*sukha*), juga disebut *upekkhā* (keseimbangan batin).

Ketika kata *sukha/dukkha* (menyenangkan/menyakitkan) digunakan, bisa merujuk pada perasaan tubuh jasmani atau perasaan batin. Pada kenyataannya, *sukha/dukkha* secara sederhana berarti perasaan menyenangkan/menyakitkan. Ini dapat dilihat dari penjelasan *Pancindriani* (5 indera). Disana, 5 jenis perasaan didefinisikan sebagai:

- 1) *Sukha (kāyika sukha vedanā)* – perasaan tubuh jasmani yang menyenangkan.
- 2) *Dukha (kāyika dukkha vedanā)* – perasaan tubuh jasmani yang menyakitkan.
- 3) *Somanassa (cetasika sukha vedanā)* – perasaan batin yang menyenangkan.
- 4) *Domanassa (cetasika dukkha vedanā)* – perasaan batin yang menyakitkan.
- 5) *Upekkhā (adukkha-masukha vedanā)* – perasaan yang bukan menyakitkan pun bukan menyenangkan.

Dari atas, jelas bahwa kata *sukha* dapat digunakan untuk perasaan tubuh jasmani dan perasaan batin. Adalah penting bagi kita untuk memahaminya sehingga kita tidak menjadi bingung dengan makna *sukha* yang digunakan oleh *Buddha*. Misalnya, ketika *Buddha* menjelaskan keadaan *Jhāna*, Beliau merujuk pada *pīti* dan *sukha*. Makna dari *sukha* dalam hal ini bisa berarti perasaan tubuh jasmani dan perasaan batin. Jika kita menganalisa *Sutta-sutta*, kata *sukha* merujuk pada *sukha* tubuh jasmani dan *sukha* batin pada *Jhāna* pertama dan *Jhāna* kedua. Tetapi di *Jhāna* ketiga, sesungguhnya

hanya merujuk pada *sukha* batin (SN 48.4.10). Maka, menjadi jelas dalam hal ini dapat memungkinkan kita dalam membedakan antara *sukha* batin dan *sukha* tubuh jasmani seperti yang dimaksudkan *Buddha*.

6 jenis perasaan adalah perasaan yang terlahir dari kontak-mata, kontak-telinga, kontak-hidung, kontak-lidah, kontak-tubuh jasmani dan kontak-pikiran. Belakangan, ketika *Buddha* berbicara mengenai 18, 36 dan 108 perasaan, semuanya adalah perkalian dari 2,3,5,6 jenis perasaan awal. Contohnya, 18 jenis perasaan berasal dari perasaan menyenangkan, menyakitkan dan netral melalui kontak-mata; perasaan menyenangkan, menyakitkan dan netral melalui kontak-telinga; ... kontak-hidung; ... kontak-lidah; ... kontak-tubuh jasmani; ... kontak pikiran; yakni ($3 \times 6 = 18$). Dengan cara yang sama, 36 dan 108 hanyalah perkalian.

b.) Perasaan, Persepsi, Kesadaran adalah saling berhubungan. Di MN 43, *Mahāvedalla Sutta*, Arahāt Sāriputta berkata pada sahabatnya, *Mahā Kotthita*, “Yang Mulia, perasaan, persepsi, dan kesadaran; keadaan-keadaan ini saling berhubungan, bukannya terpisah, dan tidaklah mungkin memisahkan masing-masing keadaan itu satu sama lain untuk menjelaskan perbedaan di antara keduanya. Karena, apa yang telah dirasakan oleh seseorang, itu pula yang dipersepsinya; dan apa yang dipersepsi oleh seseorang, itu pula yang disadarinya.”

Jadi, dalam *Sutta* ini, dijelaskan bahwa perasaan, persepsi dan kesadaran adalah saling berhubungan. Mereka tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Kesadaran adalah inti dasar dari kerjanya batin ini. Kesadaran ditemui dalam keseluruhan cara kerja batin. Tidak mungkin ada perasaan tanpa kesadaran. Tidak mungkin ada persepsi tanpa kesadaran. Mereka semuanya saling berhubungan.

c.) Tidak adanya kecenderungan pokok terhadap nafsu keinginan akan *Jhāna*. Di MN 44, *Cūlavedalla Sutta*, Arahāt Dhammadinna sedang mengajari suami terdahulunya, *Visakha*, seorang perumah tangga (menurut Kitab Komentari). Beliau menjelaskan, “...kecenderungan pokok terhadap nafsu keinginanlah yang mendasari perasaan yang menyenangkan.

Kecenderungan pokok terhadap kemuakanlah yang mendasari perasaan yang menyakitkan. Kecenderungan pokok terhadap ketidak-tahuanlah yang mendasari perasaan yang bukan menyenangkan pun bukan menyakitkan.”

Dengan kata lain, ketika kita mengalami perasaan yang menyenangkan, adanya kecenderungan pokok terhadap nafsu keinginan/menginginkannya. Ketika kita mengalami perasaan yang menyakitkan, adanya kecenderungan pokok terhadap kemuakan/keijjikan dari perasaan yang menyakitkan itu. Ketika kita mengalami perasaan yang bukan menyakitkan pun bukan menyenangkan, adanya kecenderungan pokok terhadap ketidak-tahuan. Kita selalu digerakkan oleh perasaan menyenangkan dan perasaan menyakitkan. Ketika kita mengalami perasaan yang menyenangkan, kita sangat gembira. Ketika kita mengalami perasaan yang menyakitkan, kita merasakan banyak penderitaan. Ketika kita mengalami bukan menyenangkan pun bukan menyakitkan, kita tidak gembira maupun menderita tapi bersikap untuk tidak memperhatikan atau tidak mengetahuinya.

Arahat Dhammadinna melanjutkan, “Kecenderungan pokok terhadap nafsu keinginan tidak mendasari semua perasaan yang menyenangkan. Kecenderungan pokok terhadap kemuakan tidak mendasari semua perasaan yang menyakitkan. Kecenderungan pokok terhadap ketidak-tahuan tidak mendasari semua perasaan yang bukan menyenangkan pun bukan menyakitkan... Kecenderungan pokok terhadap nafsu keinginan harus ditinggalkan sehubungan dengan perasaan yang menyenangkan. Kecenderungan pokok terhadap kemuakan harus ditinggalkan sehubungan dengan perasaan yang menyakitkan. Kecenderungan pokok terhadap ketidak-tahuan harus ditinggalkan sehubungan dengan perasaan yang bukan menyenangkan pun bukan menyakitkan.” Kemudian, beliau melanjutkan, *“Seorang bhikkhu masuk dan berdiam di dalam Jhāna pertama... Dengan hal itu dia meninggalkan nafsu keinginan, dan kecenderungan pokok terhadap nafsu keinginan tidak mendasarinya.”*

Di sini, kita ingin menekankan titik ini bahwa ketika seseorang mencapai Jhāna, dia meninggalkan nafsu keinginan dan kecenderungan pokok

terhadap nafsu keinginan akan *Jhāna* tidak ada di sana. Tidak demikian halnya pada kasus perasaan sensual yakni perasaan yang muncul dari kesenangan indera atau kontak sensual. Disana, dengan adanya perasaan menyenangkan, adanya kecenderungan pokok untuk menginginkannya. Tetapi tidak demikian halnya dengan *Jhāna*. Beberapa orang mengecilkan hati sebagian orang dari pelatihan *Jhāna*, berpikir bahwa keinginan, keterikatan dan lain-lain akan muncul. Tetapi, seperti yang terlihat dalam *Sutta*, ini tidak benar.

d.) Kebahagiaan *Jhāna* harus dikejar dan bukan untuk ditakuti. *Sutta* MN 66 dan 139 memberikan beberapa penjelasan tentang kesenangan indera. 5 kelompok kesenangan indera adalah bentuk, bunyi, bau-bauan, cita-rasa dan sentuhan “yang diharapkan, diinginkan, disetujui, disukai, dan yang berhubungan dengan nafsu sensual, yang dipenuhi oleh nafsu keinginan...kesenangan dan kegirangan yang muncul bergantung pada 5 kelompok kesenangan indera disebut kesenangan indera - kesenangan ceroboh, kesenangan kasar, kesenangan rendahan. Saya katakan kesenangan jenis ini yang tidak seharusnya dikejar, tidak seharusnya dibangunkan, tidak seharusnya dikembangkan, yang seharusnya ditakuti.” Inilah yang disebutkan *Buddha* tentang kesenangan indera.

Kemudian, *Buddha* melanjutkan, “Seorang bhikkhu memasuki dan berdiam di *Jhāna* pertama...kedua...ketiga...keempat... Inilah yang disebut sebagai kebahagiaan pelepasan, kebahagiaan kesendirian, kebahagiaan kedamaian, kebahagiaan pencerahan. Saya katakan kesenangan jenis ini yang seharusnya dikejar, yang seharusnya dibangunkan, yang seharusnya dikembangkan, yang tidak seharusnya ditakuti.”

Demikianlah, *Buddha* memberikan perbedaan yang sangat jelas antara kesenangan indera dengan kebahagiaan kediaman *Jhāna*. Dalam kasus *Jhāna*, harus dikejar, dibangunkan, dikembangkan dan bukan untuk ditakuti. Untuk hal ini, *Buddha* memberikan alasan tambahan di *Sutta* lain (mis. DN 29). *Buddha* berkata terdapat 4 manfaat yang bisa diraih ketika kita melatih *Jhāna*, yakni pencapaian *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi* dan *Arahat*. Jadi pelatihan *Jhāna* membawa pada manfaat tertinggi yang

menjadi harapan setiap orang.

e.) Ariya tidak memiliki penderitaan batin. Untuk memahami perasaan dengan lebih baik, sekarang kita merujuk pada *Vedanā Saṃyutta*, SN 36.6. Di sana, *Buddha* berkata bahwa *Puthujjana* (orang biasa) mengalami penderitaan tubuh jasmani dan batin, tetapi *Ariya* hanya mengalami penderitaan tubuh jasmani. *Buddha* juga berkata bahwa *Puthujjana* tidak mengetahui cara keluar dari penderitaan selain kesenangan indera sebaliknya seorang *Ariya* mengetahui cara lain keluar daripadanya.

Jadi di sini *Buddha* secara jelas menyebutkan bahwa orang biasa mengalami penderitaan tubuh jasmani dan batin sebaliknya seorang *Ariya* hanya mengalami penderitaan tubuh jasmani. *Ariya* mengalami penderitaan karena dia memiliki tubuh. Dia tidak lagi mengalami penderitaan batin. Kenyataan lainnya adalah orang biasa tenggelam oleh *dukkha* ketika *dukkha* muncul. Dia berusaha untuk menjauhinya dan melakukannya dengan cara memabukkan diri dalam kesenangan indera. Itulah jalan keluarnya. Tetapi tidak demikian halnya dengan seorang *Ariya*, yang berlandung pada *Dhamma* dan/atau pada kebahagiaan *Jhāna* dalam meditasi.

f.) *Buddha* memuji *Jhāna*. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, *Buddha* menjelaskan kebahagiaan *Jhāna* sebagai kebahagiaan pencerahan. Ini menunjukkan *Buddha* menyamakan *Jhāna* sebagai keadaan melampaui duniawi. *Buddha* menyebutkan *Jhāna* sebagai keadaan melampaui duniawi di lebih dari 1 *Sutta*. Ada sebuah *Sutta* (AN 9.33) dimana *Buddha* berkata ketika seorang *bhikkhu* berdiam di *Jhāna* pertama, dia telah menjadi tenang (*nibbuta*) dan dia telah menyeberangi (*pāragata*). Istilah *nibbuta* dan *pāragata* biasanya digunakan untuk *Arahat*. Tetapi, di sini *Buddha* menggunakannya untuk *Jhāna* pertama. Ini menunjukkan betapa *Buddha* memuji *Jhāna*. Penyebab dari nafsu keinginan adalah perasaan, tetapi tidak semua perasaan menyebabkan nafsu keinginan. Kenyataannya, kebahagiaan *Jhāna* (didukung oleh 7 faktor lainnya dari Jalan *Ariya* Berunsur Delapan) akan membawa pada lenyapnya nafsu keinginan & harus dikejar, dikembangkan, dikembangkan dan bukan untuk ditakuti.

g.) Dukkha hanya dapat sepenuhnya ditinggalkan pada saat pencapaian *parinibbāna*. Kita akan membahas titik terakhir tentang perasaan. Tidak terlalu tepat mengatakan seorang *Arahat* telah mengakhiri penderitaan. Seorang *Arahat* masih memiliki penderitaan tubuh jasmani. Seorang *Arahat* hanya sepenuhnya meninggalkan penderitaan ketika dia melepaskan tubuh ini, ketika dia melepaskan 5 kelompok kehidupan dan memasuki *parinibbāna*. Hanya pada saat inilah dia sepenuhnya meninggalkan penderitaan.

Mata Rantai Ke 6: *Phassa*/Kontak

Sumber/penyebab dari perasaan (urutan no.6) adalah *phassa*/kontak. “Terdapat 6 jenis kontak: kontak-mata, kontak-telinga, kontak-hidung, kontak-lidah, kontak-tubuh jasmani, kontak-pikiran.”

Di *Sutta* SN 35.93 (*Salāyatana Saṃyutta*) *Buddha* berkata, “Bergantungan pada dua hal, para *bhikkhu*, kesadaran muncul... Bergantungan pada mata dan bentuk, muncul kesadaran-mata... apabila ketiganya saling bersentuhan, saling berjatuhan, saling bertemu, ini para *bhikkhu* disebut kontak-mata.” 3 hal tersebut adalah mata, bentuk dan kesadaran mata. Ketika kesadaran mata muncul dan kita memperhatikannya, muncullah kontak. Secara serupa untuk 5 panca indera lainnya (telinga, hidung, lidah, tubuh jasmani dan pikiran) kontak muncul dengan cara yang sama.

Di SN 22.56 (*Khandha Saṃyutta*), dikatakan demikian: penyebab munculnya perasaan adalah kontak; penyebab munculnya persepsi adalah kontak; penyebab munculnya kemauan adalah kontak. Di *Nidāna Saṃyutta*, SN 12.24, dikatakan bahwa penyebab dari munculnya penderitaan adalah kontak .

Jadi, dikarenakan kontak, perasaan muncul. Ini diikuti oleh persepsi, lalu kemauan, dan jika kita lalai, ini menyebabkan *dukkha*. Itulah alasannya mengapa kita harus berhati-hati dengan kontak. Untuk tujuan ini, *Buddha* menasehati kita untuk berlatih ‘Menjaga 6 pintu indera’. Disini, *Buddha* menasehati kita untuk menjaga 6 pintu indera kita, seperti seorang penjaga yang berdiri menjaga dan hanya mengizinkan orang-orang tertentu masuk

melalui pintu. Kita harus behati-hati sehingga kita tidak melihat terlalu banyak, mendengar terlalu banyak, mencium bau terlalu banyak, dan lain-lain, tetapi hanya yang penting saja. Dengan kata lain, untuk menjadi seorang praktisi Buddhis yang baik, seseorang hendaknya tidak terlalu banyak menonton televisi atau video. Semua aktifitas-aktifitas tersebut sangat tidak baik untuk latihan meditasi seseorang.

Mata Rantai Ke 5: *Ṣaḷāyatana*/ 6 Landasan Indera

Penyebab dari kontak adalah 6 landasan indera – urutan no.5, *Ṣaḷāyatana*. “Terdapat 6 jenis landasan: landasan-mata, landasan-telinga, landasan-hidung, landasan-lidah, landasan-tubuh jasmani, landasan-pikiran.” Terdapat 6 landasan indera eksternal yang berhubungan dengan 6 landasan indera internal. Mata, telinga, hidung, lidah, tubuh jasmani dan pikiran adalah 6 landasan indera internal. 6 landasan indera eksternal adalah objek-objek dari 6 landasan indera, yakni bentukan-bentukan, bunyi, bau-bauan, cita-rasa, sentuhan dan objek-objek pikiran. 5 landasan indera eksternal yang pertama merujuk pada dunia luar (yakni, dunia di sekitar kita yang berada diluar tubuh jasmani kita). Landasan indera eksternal ke-6 (objek-objek pikiran) merujuk pada dunia dalam ketika kita berkhayal, berimajinasi, berfantasi, dan lain-lain.

Kesadaran kita mengalir melalui 6 landasan indera dan menguras energi kita. Kita menjadi lelah karena energi kita sering keluar melalui 6 landasan indera. Ketika kita melatih batin kita, kita ingin kembali ke dalam batin. Kita tidak ingin energi kita terkuras. Jika kita bermeditasi dan berusaha melatih kemandirian batin, energi kita tidak terpecah. Ia berada dalam batin kita. *Buddha* berkata bahwa batin dasar kita bersifat cemerlang. Jika kita dapat mencegah energi kita keluar melalui 6 pintu indera, menjadi konsentrasi dan memiliki kemandirian batin, batin kita akan bersinar terang. (AN 1.6.1).

Mata Rantai Ke 4: *Nāma-Rūpa*/Mentalitas-Materi

Penyebab dari 6 landasan indera adalah mata rantai ke 4: *nāma-rūpa*. Di dalam *Sutta*, dikatakan bahwa “Kontak, perasaan, persepsi, pertimbangan, kemauan disebut mentalitas (*nāma*). 4 elemen besar dan materialitas yang

berasal dari 4 elemen besar disebut materi/unsur fisik (rūpa).”

a.) Nāma. Harus diperhatikan bahwa mentalitas (*nāma*) tidak termasuk kesadaran. Ketika kita berbicara tentang 5 *Khandha* (kelompok kehidupan), kita merujuk pada tubuh jasmani dan 4 bagian mental (perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran). Ke 4 bagian mental umumnya disebut batin. Tetapi, dalam definisi *nāma*, tidak termasuk kesadaran. Jadi *nāma* bukan batin tetapi mentalitas.

b.) Rūpa. 4 elemen besar (tanah, air, api dan angin) secara harafiah tidak bermakna demikian. Tetapi merujuk pada 4 sifat dari dunia fisik yang disadari oleh kesadaran. Tanah merujuk pada elemen padat. Oleh karenanya, ketika kita merasakan sesuatu sebagai padat, kita menyebutnya elemen tanah; misalnya rotan dari kursi bersifat padat atau saya merasakannya padat. Itu adalah elemen tanah.

Elemen air berarti sesuatu yang bersifat kohesif, yakni sesuatu yang saling menarik dan saling menyatu. Ini dikarenakan air memiliki sifat menyatukan sesuatu. Misalnya, tubuh saya memiliki elemen air. Jika semua elemen air dari tubuh ditiadakan, tubuh menjadi remuk. Elemen air menyatukan tubuh dan memberinya bentuk. Ini adalah makna dari elemen air (bersifat kohesif).

Elemen api merujuk pada elemen yang bersifat panas dan kita mengetahuinya dengan cukup baik. Elemen angin merujuk pada pergerakan. Dimana terdapat pergerakan, di sanalah elemen angin. Misalnya, di dalam tubuh, terdapat pergerakan gas, pernafasan dan lain-lain. Itu adalah elemen angin.

c.) Nāma-rūpa adalah keseluruhan fenomena yang disadari oleh kesadaran. *Mahā Nidāna Sutta* (DN 15) menyatakan bahwa “...dengan *nāma-rūpa* sebagai kondisi, muncullah kesadaran; dengan kesadaran sebagai kondisi, muncullah *nāma-rūpa*.” Oleh karenanya, *viññāṇa* (kesadaran) mengkondisikan *nāma-rūpa* dan sebaliknya.

Untuk memahami hal ini sedikit lebih baik, kita merujuk pada *Sutta* lainnya. Di *Nidāna Saṃyutta*, *Sutta* SN 12.67 mengatakan bahwa kesadaran dan *nāma-rūpa* diumpamakan dengan 2 ikat alang-alang yang berdiri bersandaran satu dengan lainnya, saling mendukung. Mereka muncul bersamaan dan lenyap bersamaan. Ini berarti bahwa *nāma-rūpa* merujuk pada fenomena, yakni apa yang disadari oleh kesadaran. Tanpa sesuatu objek (dari kesadaran), kesadaran tidak dapat muncul. Ketika kesadaran muncul, harus ada objek dari kesadaran yang muncul juga yakni *nāma-rūpa*. Dengan kata lain, *nāma-rūpa* adalah keseluruhan fenomena yang disadari oleh kesadaran. *Nāma-rūpa* memiliki 2 bagian yakni:

- 1) Mentalitas – proses bekerjanya mental yang disadari oleh kesadaran.
- 2) Materi – 4 sifat dari dunia fisik yang disadari oleh kesadaran (4 elemen besar dari tanah, air, api dan angin, yang mewakili dunia fisik).

Di *Kevaddha Sutta* (DN 11) yang kita bicarakan sebelumnya di mata rantai ke 10 (*Bhava*/Keberadaan), *Buddha* berkata dunia ini tidak muncul dengan sendirinya. Ia muncul hanya bergantung (dengan bertumpu) pada kesadaran. Ini berarti bahwa dunia ini adalah fenomena yang dirasakan oleh kesadaran – dan ini sesuai dengan terjemahan dari *nāma-rūpa* sebagai keseluruhan fenomena.

d.) *Nāma-rūpa* bukan batin-materi (batin-tubuh jasmani). Terjemahan tradisional dari *nāma-rūpa* (menurut *Abhidhamma* dan Kitab Komentar) adalah batin-materi (*mind-matter*). Jika kita mengartikan *nāma-rūpa* sebagai batin dan materi, ini menunjukkan bahwa materi tidak bergantung dengan batin/kesadaran. Ini tidak benar sesuai dengan *Kevaddha Sutta*. Kedua, kita mengartikan *nāma* sebagai batin, yang tidak sesuai dengan beberapa *Sutta* berikut ini:

- 1) *Sutta* SN 47.5.2 (*Satipaṭṭhāna Saṃyutta*) berisi: “Dengan munculnya *nāma-rūpa*, muncullah batin; dengan lenyapnya *nāma-rūpa*, lenyaplah batin.” Jika *nāma-rūpa* adalah batin dan materi, seharusnya dinyatakan: “Dengan munculnya *nāma*, muncullah batin.” Tetapi, bukan demikian kasusnya dalam *Sutta*.

2) *Sutta* lainnya AN 9.2.14, menyebutkan : “Dasar dari *saṅkappa-vitakka* (pikiran yang disertai kehendak/niat) adalah *nāma-rūpa* .” Jika *nāma-rūpa* adalah batin dan materi, maka dasar dari batin seharusnya *nāma*. Tetapi dasar dari batin adalah *nāma-rūpa* . Oleh karenanya, lebih tepat untuk memahami *nāma-rūpa* sebagai keseluruhan fenomena.

3) *Sutta* SN 12.2.19 menyebutkan: “Hanya tubuh ini sajalah dan *Nāma-Rūpa* di luar , menimbulkan kontak dan enam landasan indera”.

Ini berarti bahwa *nāma-rūpa* adalah sesuatu di luar tubuh jasmani. Oleh karenanya, *nāma-rūpa* seharusnya berarti fenomena yang disadari oleh kesadaran.

Semua *sutta-sutta* ini menunjukkan bahwa *nāma-rūpa* seharusnya merujuk pada mentalitas-materi (keseluruhan fenomena yang disadari oleh kesadaran). *Nāma-rūpa* bukan batin dan materi seperti yang sering diterjemahkan dan dijelaskan. Pentingnya melihat *nāma-rūpa* sebagai keseluruhan fenomena yang disadari oleh kesadaran adalah untuk menyadari bahwa dunia ini berada dalam kesadaran dan itulah sifat alami dari mimpi, dari kekosongan (*sunyata*), tidak berisi.

Mata Rantai Ke 3: *Viññāṇa*/Kesadaran

Penyebab dari *nāma-rūpa* adalah kesadaran, “Terdapat 6 jenis kesadaran yakni : kesadaran-mata, kesadaran-telinga, kesadaran-hidung, kesadaran-lidah, kesadaran tubuh jasmani, kesadaran-pikiran.” Kesadaran mata seperti yang disebutkan sebelumnya, timbul karena mata dan bentuk; kesadaran telinga timbul karena telinga dan bunyi, dan lain-lain.

Di *Khandha Saṃyutta*, *Sutta* SN 22.79, *Buddha* berkata, “Sesuatu disadari, para *bhikkhu*, oleh sebab itu istilah kesadaran dipergunakan. Menyadari apa? Rasa asam atau pahit, pedas atau manis, beralkali atau tidak beralkali, asin atau tidak asin.” Kita dapat menyadari dan mengetahui semua keadaan ini. Itu adalah makna dari kesadaran, kandungan dasar yang hadir dalam semua proses kerja batin.

Sifat alami dari kesadaran adalah ia selalu muncul bergantung pada objek. Tanpa objek, kesadaran tak dapat muncul karena kesadaran berarti menyadari sesuatu. Kesadaran selalu timbul dan lenyap dengan mentalitas-materi (fenomena). Kita lihat sebelumnya bahwa kesadaran, perasaan dan persepsi saling berhubungan dan tidak mungkin untuk memisahkan satu dari yang lainnya (MN 43). Juga dunia ini timbul bergantung kepada kesadaran (DN 11).

Mata Rantai Ke 2: *Sankhārā*/Pengkondisi

Penyebab dari *Viññāṇa* adalah *Sankhārā*, seperti yang dijelaskan sebagai berikut: “Terdapat tiga jenis *Sankhārā* yakni: *kaya- Sankhārā*, *vacī- Sankhārā*, *citta- Sankhārā*.” *Sutta-sutta* dalam *Paṭiccasamuppāda* tidak menjelaskan *Sankhārā* lebih jauh lagi. Karenanya, mata rantai ke 2, *Sankhārā*, adalah istilah yang kontroversial lainnya. *Sankhārā* telah diterjemahkan secara luas, yakni sebagai pembentukan, proses, aktifitas, terkondisi, tersusun, dan lain-lain. Menurut interpretasi tradisional *Paṭiccasamuppāda* dari *Abhidhamma* dan Kitab Komentar, *Sankhārā* adalah proses bekerjanya *Kamma* (niat/kemauan). Sehubungan dengan ini, mereka sering menerjemahkan *Sankhārā* sebagai aktifitas atau pembentukan. Tetapi, kita lebih menyenangi untuk menerjemahkannya sebagai pengkondisi (faktor yang mengkondisikan/menentukan).

Yang Mulia *Ñāṇamoli* adalah *bhikkhu* kebangsaan Inggris yang menerjemahkan *Visuddhimagga*. Beliau telah wafat dan secara umum diakui sebagai seorang penerjemah yang handal. Dalam buku-buku terdahulunya, beliau menerjemahkan *Sankhārā* sebagai pembentukan. Tetapi, dalam buku (kemungkinan) terakhir yang diterjemahkannya, *Majjhima Nikāya*, beliau menerjemahkan *Sankhārā* sebagai faktor penentu (determinant). Faktor penentu adalah terjemahan yang sangat bagus (sesuatu yang bertindak sebagai faktor penentu timbulnya sesuatu yang lainnya), dan yang pertama sekali digunakan. Terjemahan pengkondisi mengandung makna yang sama. Ia berarti sesuatu yang mengkondisikan timbulnya sesuatu yang lain. Ini adalah makna dari *Sankhārā* yang kita temui dalam *sutta-sutta*.

a.) Penjelasan *Sankhārā* dalam *Sutta-sutta*.

1.) Di *Sutta* 22.79 (*Khandha Saṃyutta*), *Buddha* berkata, “Dan mengapa, para *bhikkhu*, mereka disebut sebagai pengkondisi? ‘Mereka mengkondisikan yang terkondisi’; itulah sebabnya, para *bhikkhu*, mereka disebut pengkondisi.”

Dalam *pāḷi*, berbunyi “*sankhātaṃ abhisankharontī ti bhikkhave tasmā Sankhārā ti vuccanti.*” Kata *abhisankharonti* adalah untuk mengkondisi. Kata *sankhata* adalah terkondisi. Jadi kita lebih menyenangi penjelasan *Sankhārā* sebagai pengkondisi daripada faktor penentu karena *sankhata* selalu diterjemahkan sebagai terkondisi. Demikianlah pengkondisi disebut karena mereka mengkondisikan yang terkondisi.

Buddha melanjutkan : “Dan apa yang terkondisi yang mereka kondisikan? Materi sebagai materi adalah sesuatu yang terkondisi yang mereka kondisikan (*rūpam rūpattāya sankhātaṃ abhisankharontī*). Perasaan sebagai perasaan adalah sesuatu yang terkondisi yang mereka kondisikan. Persepsi... Kemauan... Kesadaran... Mereka mengkondisikan yang terkondisi; itulah sebabnya, para *bhikkhu*, mereka disebut pengkondisi.”

Demikianlah, pengkondisi mengkondisikan 5 kelompok kehidupan (materi, perasaan, persepsi, kemauan, dan kesadaran). Pengkondisi mengkondisikan yang terkondisi. Pengkondisi juga mengkondisikan pengkondisi yang lainnya. Ini diilustrasikan sebagai berikut:

- Penyebab munculnya B adalah A
- Jadi A adalah pengkondisi bagi munculnya B,
- Dan B adalah yang terkondisi.
- Ketika keberadaan B muncul,
- Ia mengkondisikan C.
- Sekarang B menjadi pengkondisi.

Dengan cara yang serupa, C, yang terkondisi, selanjutnya menjadi pengkondisi bagi timbulnya sesuatu yang lainnya. Demikianlah, pengkondisi (A) mengkondisikan yang terkondisi (B) dan dapat juga dikatakan mengkondisi pengkondisi (B). Itu adalah makna dasar dari kata *Sankhārā* (pengkondisi).

2) MN 43 (*Mahāvedalla Sutta*) : Di sana *Arahat Sāriputta* menjelaskan bahwa 5 indera dari mata, telinga, hidung, lidah dan tubuh jasmani terwujud dengan bergantung pada kehidupan (*āyu*). Jadi, karena kita memiliki kehidupan, kita memiliki 5 indera ini (mata, telinga, hidung, lidah, tubuh jasmani). *Sutta* ini menjelaskan bahwa kehidupan terwujud bergantung pada panas dan juga dikatakan bahwa panas terwujud bergantung pada kehidupan. Jadi, kehidupan dan panas bergantung satu sama lain, mengkondisikan satu sama lain.

Di bagian selanjutnya dari *Sutta*, dikatakan bahwa “*Āyu- Sankhārā* bukanlah suatu keadaan perasaan. Jika *āyu - Sankhārā* adalah suatu keadaan perasaan, lalu ketika seorang *bhikkhu* memasuki landasan berhentinya perasaan dan persepsi (yakni berhentinya kesadaran), dia tidak mungkin keluar daripadanya.”

Kitab Komentar menyebutkan *āyu - Sankhārā* adalah *āyu* (kehidupan) itu sendiri. Ini tidak mungkin. Jika *āyu - Sankhārā* adalah kehidupan itu sendiri, tentu tidak ada kebingungan mengenai perasaan. Kehidupan dan perasaan secara jelas cukup berbeda satu sama lain. Tetapi, jika *āyu - Sankhārā* adalah panas, maka terdapat kebingungan dengan perasaan. Ini karena kita biasanya berkata, “*Saya merasa panas,*” atau “*Saya merasakan panasnya,*” yakni kita merasakan panas sebagai bagian dari perasaan. Jadi, terdapat kebingungan antara panas dengan perasaan. Jadi, *Sutta* ini dengan jelas menunjukkan bahwa kata *āyu - Sankhārā* berarti panas. Berhubung kehidupan bergantung pada panas, *Sankhārā* sekali lagi digunakan secara jelas sebagai pengkondisi, yakni pengkondisi dari kehidupan (*āyu - Sankhārā*) adalah panas. Karena tidak mengenali bahwa *Sankhārā* berarti pengkondisi maka Kitab Komentar telah membuat kesalahan sehubungan dengan *āyu - Sankhārā* ini.

3) Kata *Sankhārā* juga digunakan dalam 5 kelompok kehidupan (*Pañcakhanda*) sebagai niat/kemauan. Ini ditemui dalam *Sutta* SN 22.56 dan 57 (*Khandha Saṃyutta*), yang mengatakan: “*Dan apa, para bhikkhu, Sankhārā itu? Sankhārā adalah 6 badan kemauan (cetanākaya) ini – kemauan sehubungan dengan bentukan, kemauan sehubungan dengan bunyi,*

kemauan sehubungan dengan bau-bauan, kemauan sehubungan dengan cita-rasa, kemauan sehubungan dengan sentuhan, kemauan sehubungan dengan objek-objek pikiran. Ini, para bhikkhu, yang disebut *Sankhārā*.” Jadi di sini, *Sankhārā* merujuk kepada keseluruhan badan niat/kemauan.

Jadi kita lihat dari ketiga *Sutta* di atas bahwa *sankhārā* secara umum berarti pengkondisi kecuali ketika digunakan dalam konteks lima kelompok kehidupan yang berarti kemauan. Sesuai dengan terjemahan tradisional dari Kitab Komentari, dan lain-lain, *Sankhārā* umumnya berarti aktifitas/pembentukan atau yang terkondisi. Jadi, dalam kalimat “*Sabbe Sankhārā anicca*”, mereka berkata bahwa *Sankhārā* berarti yang terkondisi. Ini tidak sesuai karena seperti yang telah kita tunjukkan sebelumnya, *Sankhārā* berarti yang terkondisi sebaliknya *Sankhārā* berarti pengkondisi menurut *Sutta*. Jika kalimatnya dibaca “*Segala pengkondisi adalah tidak kekal*”, artinya jika segala pengkondisi (yang mengkondisikan sesuatu yang terkondisi) tidak kekal, seberapa jauh lagi yang dapat dikatakan tentang ketidak-kekalannya sesuatu yang terkondisi? Ini adalah ajaran *Buddha* yang dapat ditemui di *Sutta* MN 146.

b.) 2 set dari *Sankhārā* yang ditemui dalam *sutta-sutta*. Kebingungan dan kontroversi muncul berkenaan dengan terjemahan *Sankhārā* karena *sutta-sutta* berbicara tentang 2 set dari 3 jenis *Sankhārā*, dan mereka hampir serupa:

- (i) *Kāya-Sankhārā, vacī-Sankhārā, citta-Sankhārā*.
- (ii) *Kāya-Sankhārā, vacī-Sankhārā, mano-Sankhārā*.

Dalam Nikāya, 2 set dari 3 jenis *Sankhārā* ini digunakan secara terpisah, misalnya di *Cūḷavedalla Sutta* MN 44 dan *Kamabhu Sutta* SN 41.6 ditemui set pertama, sementara di AN 4.171, SN 12.25, MN 57, dan lain-lain kita menemukan set kedua dari *Sankhārā*.

Di MN 44, umat awam *Visakha* bertanya pada *Arahat Dhammadinna*, “Yang Mulia, berapa banyakkah *Sankhārā* yang ada?” *Arahat Dhammadinna* menjawab, “Ada tiga *Sankhārā* ini, sahabat *Visakha*: *Sankhārā* tubuh jasmani, *Sankhārā* ucapan, dan *Sankhārā* batin.” Jadi ketiga jenis *Sankhārā*

yang disebutkan di sini (*kāya - Sankhārā, vacī - Sankhārā, citta - Sankhārā*) adalah persis sama dengan ketiga jenis *Sankhārā* di *Paṭiccasamuppāda*.

Kemudian, beliau menerangkan lebih lanjut, “*Sahabat Visakha, bernafas masuk dan bernafas keluar adalah Sankhārā tubuh jasmani. Pemikiran tertuju dan pemikiran yang terus-menerus adalah Sankhārā ucapan. Persepsi dan perasaan adalah Sankhārā batin... Sahabat Visakha, bernafas masuk dan bernafas keluar bersifat jasmani, keadaan-keadaan ini berhubungan dengan tubuh. Itulah sebabnya mengapa bernafas-masuk dan bernafas keluar merupakan Sankhārā tubuh jasmani. Pada awalnya seseorang menunjukan pemikiran, dan meneruskan pemikiran, dan lambat laun dia mengeluarkannya dalam bentuk ucapan. Itulah sebabnya mengapa pemikiran tertuju dan pemikiran yang terus-menerus merupakan Sankhārā ucapan. Persepsi dan perasaan bersifat batin, keadaan-keadaan ini berhubungan dengan batin. Itulah sebabnya mengapa persepsi dan perasaan merupakan Sankhārā batin.*” Ketiga jenis *Sankhārā* (*kāya-Sankhārā, vacī-Sankhārā, citta-Sankhārā*) yang tidak dijelaskan di *Paṭiccasamuppāda* dijelaskan di sini. *sankhārā* tubuh jasmani merujuk pada nafas masuk dan keluar. *Sankhārā* ucapan merujuk pada pemikiran tertuju dan pemikiran yang terus-menerus (*vitakka-vicāra*). *Sankhārā* batin merujuk pada perasaan dan persepsi.

Tubuh bergantung pada nafas yakni: nafas adalah pengkondisi untuk tubuh jasmani. Pemikiran mengkondisikan ucapan karena kita berpikir sebelum berbicara, oleh karenanya, pemikiran disebut pengkondisi untuk ucapan. Untuk pergerakan batin, harus ada persepsi dan perasaan (yang selalu diselingi oleh kesadaran), jadi persepsi dan perasaan adalah pengkondisi untuk batin. Jadi di set pertama dari 3 jenis *Sankhārā* ini (*kāya-Sankhārā, vacī-Sankhārā, citta-Sankhārā*) seperti yang ditemui di *Sutta MN 44* dan *SN 41.6*, *Sankhārā* digunakan sebagai pengkondisi.

Untuk memahami *kāya, vacī* dan *citta Sankhārā* sedikit lebih jelas lagi, kembali kita merujuk kepada *MN 44*. Di *MN 44*, dinyatakan: “Ketika seorang *bhikkhu* sedang mencapai berhentinya perasaan dan persepsi (yakni berhentinya kesadaran), awalnya *Sankhārā* ucapan berhenti, kemudian

Sankhārā tubuh jasmani, kemudian Sankhārā batin.... Ketika seorang bhikkhu sedang muncul dari pencapaian berhentinya perasaan dan persepsi, awalnya Sankhārā batin muncul kemudian Sankhārā tubuh jasmani, lalu Sankhārā ucapan.”

Sutta SN 36.11 menjelaskan bahwa berhentinya Sankhārā adalah berhubungan dengan Jhāna. Dikatakan, “Berhentinya Sankhārā-Sankhārā adalah secara bertahap. Di Jhāna pertama, ucapan berhenti; di Jhāna kedua, vitakka-vicāra (pemikiran) berhenti; di Jhāna ketiga, pīti (kegirangan) berhenti; di Jhāna keempat, nafas berhenti...di berhentinya perasaan dan persepsi, perasaan dan persepsi berhenti.”

Demikianlah, berhentinya ucapan adalah *Jhāna* pertama, berhentinya *vitakka-vicāra* (pengkondisi untuk ucapan) adalah *Jhāna* kedua dan berhentinya nafas adalah *Jhāna* keempat. Dari sini, kita pahami bahwa ketika seorang *Arahat* memasuki keadaan berhentinya kesadaran, hal-hal yang berturut-turut terjadi adalah (mengikuti *Sutta* MN 44 di atas):

- 1) *Vitakka-vicāra* (pengkondisi untuk ucapan) berhenti; yakni pencapaian *Jhāna* kedua.
- 2) Pernafasan (pengkondisi untuk tubuh jasmani) berhenti, yakni pencapaian *Jhāna* keempat.
- 3) Perasaan dan persepsi (pengkondisi untuk batin) berhenti, yakni pencapaian berhentinya perasaan dan persepsi (dan kesadaran).

Dari sini kita pahami bahwa ketika seseorang sedang mencapai berhentinya kesadaran, ketiga jenis *Sankhārā* ini harus berhenti secara bertahap. Yang pertama pengkondisi ucapan (pemikiran) berhenti, diikuti oleh pengkondisi tubuh jasmani (nafas) dan yang terakhir pengkondisi batin (perasaan dan persepsi) berhenti.

Set kedua dari 3 jenis *Sankhārā* yang terdapat di *sutta-sutta* (*kāya-Sankhārā*, *vacī-Sankhārā*, *mano-Sankhārā*) digunakan secara berbeda. Mari kita perhatikan bagaimana mereka disebutkan dalam *sutta* SN 12.25 (lampiran yang sama juga muncul di AN 4.171) dan MN 57.

Di SN 12.25 *Buddha* berkata, “Dengan kegelapan batin sebagai kondisi, baik oleh diri sendiri, *Ānanda*, seseorang mengerjakan *Sankhārā* tubuh jasmani (*kāya-Sankhārā*) yang diikuti oleh munculnya kesenangan dan penderitaan dari dalam; atau dikarenakan oleh orang lain, seseorang mengerjakan *Sankhārā* tubuh jasmani, yang diikuti oleh munculnya kesenangan dan penderitaan dari dalam.” (Serupa dengan *Sankhārā* ucapan dan pemikiran). *Buddha* berkata bahwa niat atau kemauan itulah disebut *Kamma*. Jadi di sini, *kāya-Sankhārā*, *vacī -Sankhārā* dan *mano-Sankhārā* merujuk pada pembentukan *Kamma*.

Di MN 57, *Buddha* berkata, “Dan apa, *Punna*, tindakan gelap dengan hasil yang gelap? Di sini, seseorang membangkitkan *Sankhārā* tubuh jasmani yang menyebabkan penderitaan, *Sankhārā* ucapan yang menyebabkan penderitaan, *Sankhārā* pemikiran yang menyebabkan penderitaan...” Di sini, *Buddha* berbicara tentang tindakan gelap, yang tidak bermanfaat. Jadi, sekali lagi ketiga jenis *Sankhārā* ini (*kāya*, *vacī*, *mano*) merujuk kepada pembentukan *Kamma*.

2 set dari 3 jenis *Sankhārā* ini yang digunakan secara berbeda dalam *Sutta* tidak seharusnya membingungkan kita. *Kāya*, *vacī* dan *citta-Sankhārā* secara berturut-turut merujuk pada pernafasan, pemikiran serta perasaan-dan-persepsi. Mereka adalah 3 jenis pengkondisi yang mengkondisikan fungsi kehidupan dari suatu makhluk. Kita berfungsi melalui tubuh jasmani, ucapan dan batin. *Kāya*, *vacī* dan *mano-Sankhārā* merujuk pada bentukan *Kamma* seperti yang ditunjukkan di atas. Bentukan *Kamma* bisa saja bajik, tak bajik atau netral (menurut SN 12.51) dengan hasil yang berbeda-beda.

c.) Mengapa *Sankhārā* seharusnya bermakna pengkondisi dalam *Paṭiccasamuppāda*. Sekarang, mari kita teliti alasan-alasan yang menuntun kita pada kesimpulan bahwa *Sankhārā* dalam konteks *Paṭiccasamuppāda* lebih mengarah pada pengkondisi daripada pembentukan *Kamma* kehidupan masa lampau :

1) *Abhidhamma* dan Kitab Komentar menyebut bahwa *Citta* dan *Mano* adalah serupa dalam konteks *Paṭiccasamuppāda*, yang menuntun mereka pada kesimpulan bahwa *sankhārā* merujuk pada pembentukan *Kamma*. Ketika kita melihat ke dalam *Nikāya*, kita menemukan bahwa :

- (a) Dalam *sutta-sutta* yang menjelaskan *Sankhārā* yang digunakan dalam *Paṭiccasamuppāda* (misalnya SN 12.2, MN 9) mereka selalu berbicara tentang serangkaian *Kāya/Vacī/Citta-Sankhārā*, tidak pernah sekalipun rangkaian *Kāya/Vacī/Mano-Sankhārā*;
- (b) Dalam *sutta-sutta* yang membahas *Sankhārā* yang digunakan sebagai bentukan *Kamma* (misalnya SN 12.25, AN 4.171, MN 57) mereka selalu berbicara tentang serangkaian *Kāya/Vacī/Mano-Sankhārā*, tidak pernah sekalipun tentang *Kāya/Vacī/Citta-Sankhārā*;
- (c) Dalam *sutta-sutta* yang membahas *Sankhārā* dalam hubungannya dengan penghentian, yakni sebagai pengkondisi (misalnya SN 41.6, MN 44), mereka selalu menyebutkan rangkaian *Kāya/Vacī/Citta-Sankhārā*, tidak pernah sekalipun tentang rangkaian *Kāya/Vacī/Mano-Sankhārā*.

Jadi di sini, jelaslah pembuktian bahwa tidak ada kekeliruan dalam *Sutta-sutta* sehubungan dengan *Citta* dan *Mano*. Tidak dapat ditemui satu *Sutta* pun yang menunjukkan pencampuran antara *Citta* dan *Mano*. Seperti apa yang dikatakan *Abhidhamma* dan Kitab Komentar, *Citta* dan *Mano* sinonim/sama dalam *Paṭiccasamuppāda*, maka kita dapat mengharapkan untuk menjumpai setidaknya satu *Sutta* yang dapat menunjukkannya (misalnya *Citta-Sankhārā* digunakan sebagai pembentukan *Kamma* atau *Mano-Sankhārā* digunakan sebagai pengkondisi). Jadi apabila kita mengandalkan *Nikāya*, kita harus berkata bahwa *Sankhārā* dalam konteks *Paṭiccasamuppāda* merujuk pada *Kāya/Vacī/Citta-Sankhārā* yang digunakan sebagai pengkondisi dan berhubungan dengan penghentian seperti yang diberikan dalam *Sutta* SN 41.6 dan MN 44.

2) Susunan formula dari Kesunyataan Mulia kedua adalah : “*Dan apa, para bhikkhu, asal mula penderitaan? Nafsu keinginan yang menghasilkan keberadaan selanjutnya...*” Jadi nafsu keinginanlah (yang menimbulkan keterikatan) yang menghasilkan kelahiran kembali. Kita dapat juga berkata

keinginan untuk hidup yang menyebabkan suatu makhluk untuk dilahirkan kembali (atau berlanjut keberadaannya), karena keinginan untuk hidup berhubungan langsung dengan nafsu keinginan dan keterikatan.

Mari kita lihat *Sutta* SN 12.37 dimana *Buddha* berkata : “*Tubuh jasmani, para bhikkhu, bukanlah milikmu, juga bukan milik orang lain. Hendaknya kita katakan berasal dari Kamma masa lampau (purāṇam Kamma), dari rencana, dari kemauan, dari perasaan*”. Ketika kita melihat kepada 4 faktor ini, kita menemukan :

- (i) *Kamma* masa lampau (*past-life kamma*)– *Kamma* pada dasarnya adalah niat atau kemauan.
- (ii) Rencana (*plans*) – untuk melakukan ini atau itu, yakni ambisi/ keinginan yang tidak terpenuhi.
- (iii) kemauan (*volitions*)– niat/kemauan untuk hidup (pada dasarnya) yang berhubungan dengan *Kamma* dan nafsu keinginan.
- (iv) perasaan (*feelings*)– hasrat terhadap sesuatu/seseorang yang amat dicintai, dan lain-lain.

Ketika kita menganalisa ke 4 faktor ini, kita menjumpai bahwa rencana, kemauan dan perasaan berhubungan langsung dengan nafsu keinginan untuk keberadaan (kelahiran kembali) sementara *Kamma* masa lampau adalah faktor yang pasif untuk kelahiran kembali, bila tidak, ia seharusnya dikelompokkan bersamaan dengan kemauan. Kelihatannya bahwa *Kamma* masa lampau merujuk pada *Kamma* masa lampau yang biasa sementara kemauan adalah *Kamma* khusus dari keinginan untuk hidup yang berhubungan langsung dengan kelahiran kembali. Bukan *Kamma* masa lampau yang menghasilkan kelahiran kembali, tetapi keinginan untuk hidup yang disebabkan oleh kegelapan batin.

Hasil dari *Kamma* masa lampau akan berfungsi jika ada kelahiran kembali, yang menentukan jenis dunia yang ditimbulkan oleh kesadaran, menyenangkan atau menderita atau perasaan netral yang dialami, dan lain-lain. Kasus dari pembunuh *Angulimala* adalah ilustrasi yang sangat bagus. Dia menciptakan *Kamma* buruk yang sangat berat, tetapi tidak membawa pada kelahiran kembali. Dengan melenyapkan kegelapan batin

dan nafsu keinginan, dan juga melepaskan keinginan untuk hidup, *Arahat Angulimala* sepenuhnya mengakhiri kelahiran kembali. Juga, kita lihat bahwa *asañña-satta* (makhluk tanpa persepsi, perasaan & kesadaran) dari alam *Jhāna* 4 berhenti menciptakan *Kamma*, karena mereka tidak mempunyai kesadaran, hanya memiliki tubuh, tetapi ini tidak mengakhiri kelahiran kembali.

Jadi walaupun *Kamma* masa lampau pada dasarnya adalah niat atau kemauan, tetapi tidak disatukan dengan faktor (iii), kemauan yang berkaitan dengan niat/kemauan untuk hidup. Di sinilah alasannya mengapa ada 2 rangkaian dari *Sankhārā* dalam *sutta-sutta*. Rangkaian dari *Kāya/Vacī/Mano-Sankhārā* tidak diragukan merujuk pada kemauan sebagai pembentukan *Kamma*. Rangkaian *Kāya/Vacī/Citta-Sankhārā* yang akan ditunjukkan di bawah merujuk pada kemauan sebagai pengkondisi.

Ketika kita menganalisa pengkondisi - pengkondisi, kita menemukan :

- (i) *Kāya-Sankhārā*, yakni pernafasan, adalah disengajai/diniati (dengan tujuan untuk hidup), bukan tidak disengajai. Kita hanya menyadarinya ketika nafas kita terganggu dan kita sedang kekurangan nafas – betapa terdesaknya keinginan untuk bernafas!
- (ii) *vacī-Sankhārā*, yakni pemikiran, pada dasarnya berhubungan dengan perlindungan diri dan penjagaan diri. Tanpa faktor ini, suatu makhluk tidak dapat bertahan hidup di dunia.
- (iii) *Citta-Sankhārā*, yakni perasaan dan persepsi, diikuti oleh kemauan, di sini adalah kemauan untuk hidup.

Jadi, ketiga pengkondisi tersebut semuanya berhubungan dengan menopang hidup suatu makhluk, yakni berhubungan dengan kemauan untuk hidup. Jadi, dikarenakan kegelapan batin maka ada niat/kemauan untuk hidup dan ke 3 pengkondisi bekerja menopang hidup dan berfungsinya suatu makhluk melalui tubuh jasmani, ucapan dan pemikiran. Apabila kehidupan telah tertopang, ia mengkondisikan munculnya kesadaran, mentalitas-materi, dan lain-lain (mata rantai lainnya) – menjadi penyebab munculnya keseluruhan massa penderitaan. Jadi pengkondisi berhubungan dengan *Paṭiccasamuppāda*. Ini adalah penjelasan yang lebih baik daripada berkata

bahwa kita menciptakan *Kamma* di masa lampau kita dikarenakan oleh kegelapan batin – yang tidak tampak dalam kehidupan ini dan tidak menjelaskan mengapa saya terus ada sekarang, saat yang satu ke saat yang lain (yang dijelaskan pengkondisi).

3) Untuk menjelaskan berhentinya penderitaan, yakni pencapaian *parinibbāna*, kita dihadapkan dengan pertanyaan yang sangat penting, yakni : “Apakah pencapaian *parinibbāna* harus selalu mengalami proses berhentinya pengkondisi seperti yang tertera dalam *Cūḷavedalla Sutta*, MN 44?” Jika benar, maka dengan jelas menunjukkan bahwa *Sankhārā* dalam konteks *Paṭiccasamuppāda* merujuk pada pengkondisi dan bukan bentukan *Kamma*.

Ketika kita meneliti *Mahāparinibbāna Sutta*, DN 16, kita menjumpai bahwa untuk memasuki *parinibbāna*, *Buddha* harus :

- (i) dengan sengaja melepaskan kemauan untuk hidup, dan
- (ii) memasuki *parinibbāna* dari *Jhāna* 4.

Ini menunjukkan bahwa *Buddha* mengalami proses berhentinya pengkondisi dalam pencapaian *parinibbāna*. Ketika kita mempertimbangkan bahwa *parinibbāna* adalah suatu keadaan dari berhentinya persepsi dan perasaan (DN 11), maka kita memahami mengapa pencapaian *parinibbāna* harus mengalami proses berhentinya pengkondisi. Juga *Jhāna-jhāna* adalah selang keadaan antara kesadaran normal yang disadari dan berhentinya kesadaran (*parinibbāna*), itulah sebabnya mengapa mereka harus dicapai dalam memasuki *parinibbāna*. Jika *Sankhārā* berarti pembentukan *Kamma*, maka *Buddha* tidak perlu dengan sengaja melepaskan kemauan untuk hidup atau mengalami berhentinya pengkondisi (yakni *Jhāna* ke 2, *Jhāna* ke 4, penghentian) berhubung Beliau telah mengakhiri pembentukan *Kamma* (yang sepatutnya secara otomatis menuntun Beliau pada berhentinya kesadaran). Ini mengkonfirmasi bahwa *Sankhārā* dalam konteks *Paṭiccasamuppāda* berarti pengkondisi, bukan pembentukan *Kamma*.

Seseorang dapat melanjutkan argumen bahwa pencapaian penghentian di MN 44 hanyalah penghentian sementara yang bahkan *Anāgāmi*

dapat mengalaminya sementara penghentian yang disebutkan dalam *Paṭiccasamuppāda* adalah penghentian yang permanen. Tetapi, pertanyaan apakah pencapaian penghentian adalah relevan dengan *Paṭiccasamuppāda* atau tidak, hal ini tidak bergantung pada faktor waktu, berhubung waktu untuk terwujudnya akibat yang dihasilkan bukanlah pertimbangan dalam *Paṭiccasamuppāda*. Akan tetapi, seharusnya menjadi pertanyaan apakah hanya *Anāgāmi* dan *Arahat* saja yang dapat mengalaminya (penghentian), yakni menuntun pada *parinibbāna*, atau apakah orang lain dapat mengalaminya tanpa tertuntun menuju *parinibbāna*. Sejauh yang kita ketahui hanya *Anāgāmi* dan *Arahat* saja yang dapat mengalaminya. Juga *Sutta AN 7.6.52* memberikan perumpamaan dari *Anāgāmi* yang berdiam tenang secara alami menuju *parinibbāna* seperti kepingan besi panas yang dipadamkan, yang menunjukkan bahwa *Anāgāmi* tidak perlu berjuang lagi untuk pencapaian *parinibbāna*.

4) Jika kita menerjemahkan *Sankhārā* sebagai pembentukan *Kamma*, maka pembentukan *Kamma* mengkondisikan kesadaran (yang diterjemahkan sebagai kelahiran kembali menurut *Abhidhamma*/Kitab Komentar). Maka, *Kamma* masa lampau (mata rantai no.2) mengkondisikan kelahiran masa sekarang (mata rantai no.3). Tetapi, pada mata rantai urutan bawah, kita menemukan bahwa nafsu keinginanlah (mata rantai no.8), keterikatan (mata rantai no.9) dan keberadaan (mata rantai no.10) yang mengkondisikan kelahiran kembali (mata rantai no.11). Jadi, ada kontradiksi dalam hal penyebab kelahiran kembali. Tetapi, dengan pengkondisi sebagai terjemahannya, tidak ada kontradiksi karena pengkondisi berhubungan langsung dengan nafsu keinginan dan keterikatan seperti yang disebutkan di atas.

5) *Buddha* berkata bahwa *Dhamma* Beliau adalah “*sanditthiko*” - dapat dilihat/dibuktikan dalam kehidupan ini juga. Maka oleh itu, kita menjumpai, sebagai contoh, di *Mahā Nidāna Sutta* (DN 15), *Paṭiccasamuppāda* hanya dijelaskan dengan 10 mata rantai daripada 12 mata rantai pada umumnya. Dengan pengecualian *Avijjā* dan *Sankhārā*, dan mulai dengan *viññāṇa* (kesadaran), yakni keberadaan saat ini. Jadi kelihatannya bahwa *Paṭiccasamuppāda* berhubungan dengan kehidupan

saat ini yang mengkondisikan kehidupan selanjutnya, yakni interpretasi 2 masa kehidupan. Terjemahan *Sankhārā* sebagai pengkondisi sesuai dengan interpretasi 2 masa kehidupan.

Kamma masa lampau tidak mudah dibuktikan. Tidak begitu jelas membandingkan dengan melihat bahwa kita ada karena pengkondisi dari perasaan-persepsi, pernafasan dan pemikiran. Ini sekali lagi menunjukkan bahwa terjemahan *Sankhārā* sebagai pengkondisi lebih diterima daripada pembentukan *Kamma*.

d.) Kewaspadaan. Apabila kita ingin mengikuti opini dari pendahulu yang menyusun *Abhidhamma* dan Kitab Komentar, kita harus meneliti seberapa jauh mereka dapat diandalkan. Tanpa ragu, *Abhidhamma* memiliki beberapa kontradiksi yang serius dengan *Nikāya* (lihat “*Bab IX Samatha dan Vipassanā*”) sementara Kitab komentar berisi banyak kontradiksi. Dengan demikian, kita pantas sepenuhnya bergantung pada 4 *Nikāya* yang awal. Kita dapat menggunakan *Abhidhamma* dan Kitab Komentar hanya pada saat mereka tidak berkontradiksi dengan *Nikāya*. Tetapi, buktinya ada kontradiksi di sini.

Kita juga harus waspada dengan pemenggalan bagian *Sutta* yang kita pakai sebagai contoh *Paṭīcasamuppāda* semata-mata karena *Sutta* tersebut tercantum dalam *Nidāna Saṃyutta*. Sebagai contohnya di *Sutta* SN 12.61 *Buddha* berkata : “*Tetapi, para bhikkhu, apa yang kita sebut citta, apa yang kita sebut mano, apa yang kita sebut viññāṇa, orang biasa yang tidak terlatih tidak mampu merasa muak dengannya, mereka tidak mampu berhenti menginginkannya, atau lepas darinya*”. Jadi, seseorang cukup kabur dengan mengatakan bahwa penggunaan tata bahasa dari pernyataan ini bersifat tunggal dalam hal “*Tetap saja apa yang kita sebut citta ... mano ... viññāṇa ...*” yang secara tidak langsung menyatakan kesamaan dari 3 hal ini.. *citta, mano dan viññāṇa*; dan karena *Sutta* muncul di *Nidāna Saṃyutta*, *Saṃyutta Paṭīcasamuppāda*, dengan demikian, hal itu berarti bahwa *citta, mano dan viññāṇa* adalah serupa dalam konteks *Paṭīcasamuppāda*! Tetapi, kita tahu secara pasti tidak demikian halnya, bila tidak, mata rantai no.3, *viññāṇa*, dapat digantikan dengan *citta* atau *mano*, yakni *mano* mengkondisikan

nāma-rūpa, dan sebaliknya, hal ini tidak benar.

Mata Rantai Ke 1. Avijjā/Kegelapan Batin

Akar daripada keberadaan dan penderitaan adalah kegelapan batin. Dijelaskan dalam *Sutta* sebagai berikut *“Tidak mengetahui tentang penderitaan, tidak mengetahui tentang asal mula penderitaan, tidak mengetahui tentang berhentinya penderitaan, tidak mengetahui tentang jalan menuju berhentinya penderitaan (yakni ketidaktahuan tentang 4 Kesunyataan Mulia) – Inilah yang disebut dengan kegelapan batin.”*

MN 9 (*Sammā Ditṭhi Sutta*) menyatakan : *“Dengan munculnya āsava, muncullah kegelapan batin...Dengan munculnya kegelapan batin, muncullah āsava.”* Dengan kata lain, penyebab daripada kegelapan batin adalah āsava dan penyebab dari āsava adalah kegelapan batin. Mereka saling mengkondisikan satu sama lain. *Āsava* secara harafiah berarti pengaliran (*leakage*) dan tepat diterjemahkan sebagai suatu keadaan pengaliran mental yang tidak terkendali. Dengan demikian, kita telah menyelesaikan penjelasan setiap mata rantai dari 12 mata rantai. Selanjutnya, kita lanjut pada jalan untuk mengakhiri keseluruhan massa penderitaan ini.

JALAN MENUJU LENYAPNYA PAṬICCASAMUPPĀDA:

Munculnya Dukkha :

Di MN 38 (*Mahā Taṇhā Saṅkhaya Sutta*), dijelaskan sebagai berikut, *“Ketika melihat bentuk dengan mata, dia bernafsu terhadapnya jika itu menyenangkan; dia merasa jijik jika itu menyakitkan. Dia berdiam dengan perenungan pada tubuh yang belum kokoh, dengan batin yang terbatas, dan dia tidak memahami yang sebenarnya tentang pembebasan oleh batin dan pembebasan oleh kebijaksanaan dimana keadaan-keadaan yang tak bajik tersebut berhenti tanpa sisa. Karena dia disibukkan dengan menyukai dan menolak, maka perasaan apapun yang dia rasakan, entah menyenangkan atau menyakitkan atau bukan menyakitkan pun bukan menyenangkan, dia bergembira di dalam perasaan itu, menyambutnya, dan*

mempertahankannya. Ketika dia melakukan demikian, kegembiraan muncul di dalam dirinya. Di sini, kegembiraan di dalam perasaan-perasaan adalah kemelekatan. Dengan kemelekatan sebagai kondisi, keberadaan terjadi; dengan keberadaan sebagai kondisi, kelahiran terjadi; dengan kelahiran sebagai kondisi, penuaan & kematian, kesedihan dan ratap tangis, rasa sakit, kemuraman dan keputusan terjadi. Demikianlah asal mula seluruh massa penderitaan ini.”

Ini hanya penjelasan untuk mata. Secara serupa, “Ketika mendengar bunyi dengantelinga... menciumbebauandenganhidung... mencicipitarasadengan lidah...dan seterusnya.” Dia bernaflu terhadapnya jika itu menyenangkan. Jika itu menyakitkan, dia merasa jijik. Demikianlah dia bergembira di dalam perasaan itu, menyambutnya, dan mempertahankannya. Ini adalah penyebab daripada keseluruhan massa penderitaan.

Lenyapnya Dukkha :

“Disini, para bhikkhu, seorang Tathāgata muncul di dunia ...dan sebagainya...” (yakni penjelasan umum tentang bagaimana seseorang mendengarkan Dhamma, memahaminya dan melepaskan keduniawian dan mengembangkan 4 Jhāna). Sutta MN 38 melanjutkan, “Ketika melihat bentuk dengan mata, dia tidak bernaflu terhadapnya jika itu menyenangkan; dia tidak merasa jijik jika itu menyakitkan. Dia berdiam dengan perenungan pada tubuh yang telah kokoh, dengan batin yang tak-terukur, dan dia memahami sebagaimana adanya tentang pembebasan oleh batin dan pembebasan oleh kebijaksanaan dimana keadaan-keadaan yang tak bajik itu telah berhenti tanpa sisa. Setelah meninggalkan menyukai dan menolak demikian, maka perasaan apapun yang dia rasakan, baik menyenangkan atau menyakitkan atau bukan menyakitkan pun bukan menyenangkan, dia tidak bergembira di dalam perasaan itu, tidak menyambutnya, tidak tetap mempertahankannya. Karena dia tidak melakukan demikian, kegembiraan pada perasaan-perasaan pun berhenti di dalam dirinya. Dengan berhentinya kegembiraan, berhentilah kemelekatan; dengan berhentinya kemelekatan, berhentilah keberadaan; dengan berhentinya keberadaan, berhentilah kelahiran; dengan berhentinya kelahiran, berhentilah penuaan & kematian,

kesedihan, ratap tangis, rasa sakit, kemuraman dan keputusasaan. Demikianlah berhentinya keseluruhan massa penderitaan ini.”

Serupa halnya dengan mendengarkan bunyi dengan telinga, mencium bebauan, dan seterusnya.. Ini adalah jalan untuk mengakhiri penderitaan, yakni tidak dipengaruhi oleh keadaan menyenangkan dan menyakitkan. Karena dia tidak bergembira dalam perasaan, maka berhentilah keterikatan. Berhentinya kemelekatan membawa pada berhentinya keberadaan, dan oleh sebab itu, berhentinya kelahiran, yang menuntun pada berhentinya penderitaan. Demikianlah jalan keluar dari penderitaan adalah dengan mengatasi perasaan.

Jika kita memperhatikan dengan baik ke 12 mata rantai dari *Paṭiccasamuppāda*, kita tidak menemukan di titik manapun untuk mematahkan mata rantai ini kecuali pada titik perasaan. Mengapa? Karena kegelapan batin mengkondisikan munculnya pengkondisi; pengkondisi mengkondisikan munculnya kesadaran, kesadaran mengkondisikan munculnya mentalitas-materi, dan seterusnya.. kecuali di antara perasaan dan nafsu keinginan. Perasaan tidak semestinya menimbulkan nafsu keinginan.

a.) Pentingnya *Jhāna*. Untuk seorang biasa yang tidak melatih batinnya, perasaan menimbulkan nafsu keinginan. Dia bernafsu pada perasaan, yakni kesenangan indera, untuk menjauhi dirinya dari *dukkha*, karakteristik kehidupan. Tetapi, seseorang yang melatih batinnya, perasaan tidak menimbulkan nafsu pada kesenangan indera karena dia mengetahui kebahagiaan yang lebih tinggi. Dia mengetahui kebahagiaan *Jhāna* yang lebih tinggi dan lebih damai dari kesenangan indera. Hanya melalui kebahagiaan inilah dia dapat melepaskan nafsu kesenangan indera. Kita harus perhatikan di sini bahwa berdiam dalam *Jhāna* tidak membawa pada kecenderungan pada kemelekatan (MN 44 – disebutkan di mata rantai no.7).

Pentingnya *Jhāna* ditunjukkan di MN 14, *Cūḷadukkhakkhandha Sutta* : Suatu hari, sepupu *Buddha*, *Mahānāma*, datang untuk berjumpa dan

berbicara dengan *Buddha*. Dia berkata bahwa dia memahami *Dhamma* dan mengetahui bahwa keserakahan, kebencian dan kebodohan batin tidak baik; namun walaupun dia memahami *Dhamma*, keserakahan, kebencian dan kebodohan batin masih menyerbu batinnya dan bertahan, dan dia ingin mengetahui alasannya. *Buddha* berkata, “Walaupun seorang siswa *Ariya* telah melihat dengan jelas sebagaimana adanya dengan kebijaksanaan yang tepat bagaimana kesenangan indera memberi sedikit kebahagiaan, banyak penderitaan dan banyak keputus-asaan dan berapa besar bahaya di dalamnya, selama dia masih belum mencapai *pīti* dan *sukha* (kegirangan & kebahagiaan) yang terpisah dari kesenangan indera terpisah dari keadaan-keadaan tak baik, atau terhadap sesuatu yang lebih damai dari itu, dia masih dapat tertarik pada kesenangan indera.”

Ini adalah pernyataan yang sangat penting. Dari sini, kita memahami bahwa seseorang tidak dapat melepaskan kesenangan indera sampai kebahagiaan yang lebih tinggi tercapai. Dengan kata lain, kita hanya dapat melepaskan kesenangan indera dengan pencapaian *Jhāna*. Sampai kita mengalami *pīti* dan *sukha* (*Rūpa Jhāna*) atau sesuatu yang lebih damai (*Arūpa Jhāna*), kita masih dapat tertarik pada kesenangan indera.

Di sini, menurut Kitab Komentar, *Mahānāma* sudah menjadi seorang *Sakadāgāmi* tetapi belum mencapai *Jhāna*. Jadi *Sutta* ini menunjukkan bahwa bahkan seorang siswa *Ariya* yang telah memahami *Dhamma* dan memiliki kebijaksanaan dapat tertarik pada kesenangan indera. Kita diikat dan diselimuti oleh kesenangan indera. Satu-satunya cara untuk melepaskan kesenangan indera adalah dengan menggantikannya dengan sesuatu yang lebih tinggi, yakni kedamaian dan kebahagiaan *Jhāna*. Ini pentingnya pelatihan *Jhāna*. Oleh sebab itu, di *Sutta* AN 6.6.64 *Buddha* berkata : “Demikianlah, bahwasanya para *bhikkhu*, *Samādhi* (*Jhāna*) adalah jalannya, tanpa *Samādhi* bukanlah jalannya.” Lalu di *Sutta* SN 12.23 kondisi untuk melihat sesuatu sebagai yang sebenarnya (*yathābhūta-ñāṇa-dassana*) dikatakan sebagai *Samādhi*.

Kebenaran yang sangat mendalam hanya dapat dipahami melalui konsentrasi yang sangat mendalam. Dengan kata lain, konsentrasi yang

dangkal hanya memungkinkan pemahaman yang dangkal dari kebenaran. Tidak ada jalan pintas. Jadi di *Sutta* SN 12.10 *Buddha* berkata bahwa Beliau memahami *Paṭiccasamuppāda* dengan menggunakan *Yoniso Manasikāra*. *Yoni* berarti sumber dan *manasikāra* berarti perenungan/pertimbangan. Jadi *Yoniso Manasikāra* berarti perenungan/pertimbangan yang mengarah pada sumber dari masalah, yakni penuh pertimbangan/perhatian, dan ini membutuhkan batin yang sangat jernih dan kebijaksanaan yang tinggi. Jadi dengan menggunakan *yoniso manasikāra*, *Bodhisatta* menelusuri penyebab penderitaan melalui setiap mata rantai yang saling bergantung sampai kepada penyebab pertama, yakni kegelapan batin. Jadi, cara untuk memahami *Paṭiccasamuppāda* adalah melalui *Yoniso Manasikāra*, dan bukan *Sati* (perhatian).

b.) *Paṭiccasamuppāda* sangat mendalam & halus. Sekarang di *Mahā Nidāna Sutta* (DN 15) *Ānanda* berkata, “*Sungguh luar biasa dan mengagumkan, Bhante, walaupun Paṭiccasamuppāda ini kelihatannya sangat mendalam dan sungguh sangat mendalam, namun saya dapat melihatnya dengan jelas sekali.*”

Buddha berkata, “*Jangan berkata demikian, Ānanda! Jangan berkata demikian, Ānanda! Paṭiccasamuppāda ini, Ānanda, kelihatannya sangat mendalam dan sungguh sangat mendalam. Karena tidak memahami dan menembusi Dhamma ini, Ānanda, generasi ini telah menjadi seperti benang kusut, segumpal tali kusut, seperti alang-alang kusut, tidak mampu mengatasi lingkaran kelahiran kembali dan kematian beserta alam-alam menderita, tempat tujuan yang menyedihkan dan alam-alam rendahnya.*”

Di sini, *Buddha* berkata bahwa *Paṭiccasamuppāda* sangat mendalam dan topik yang sangat halus. Apa yang telah kita hadirkan di sini adalah penjelasan sederhana menurut *sutta-sutta*. Dikatakan halus karena adanya beberapa sambungan di antara mata rantai yang tidak dapat kita pahami sepenuhnya, misalnya, sambungan antara kemelekatan dan keberadaan. Keberadaan berarti keberadaan dari dunia dalam batin kita atau kesadaran. Sekarang, bagaimana kemelekatan menyebabkan dunia muncul dalam batin kita? Untuk memahami hal ini, kita membutuhkan batin yang

sangat jelas dan kebijaksanaan yang tinggi. Batin yang sangat jelas dan kebijaksanaan yang tinggi hanya dapat diperoleh melalui konsentrasi yang amat mendalam (*Jhāna*, didukung oleh 7 faktor lainnya dari Jalan Ariya Berunsur Delapan).

c.) *Satipaṭṭhāna* hanya menuntun pada satu jalan. Beberapa buku menginterpretasikan *Satipaṭṭhāna* sebagai “hanya inilah satu-satunya jalan”, misalnya terjemahan dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*. Itu adalah terjemahan yang sangat tidak tepat dan menyesatkan. Kata *pāḷi*nya adalah *Ekayana Maggo* yang terdiri dari 3 kata *pāḷi*, yakni *eka* (satu), *ayana* (arah) dan *maggo* (jalan). Secara harafiah berarti “satu arah perjalanan” atau “satu arah jalan”.

Yang Mulia *Ñāṇamoli* menerjemahkan *Ekayana Maggo* dengan sangat baik, yakni Jalan yang hanya menuntun pada satu arah saja. Ini mengartikan bahwa pelatihan *Satipaṭṭhāna* menuntun kita keluar dari *samsāra*, dan bukan ke arah yang lainnya. *Satipaṭṭhāna* bukanlah satu-satunya jalan karena *Buddha* berbicara mengenai 37 *Bodhipakkhiyā Dhamma*, yakni 4 *Satipaṭṭhāna*, 4 *Iddhipāda*, 4 *Sammappadhāna*, 5 *Bala*, 5 *Indriya*, 7 *Bojjhaṅga*, Jalan Ariya Berunsur Delapan. Di MN 149, *Buddha* mengatakan bahwa apabila Jalan Ariya Berunsur Delapan sepenuhnya dikembangkan, semua 37 *Bodhipakkhiyā Dhamma* juga akan sepenuhnya dikembangkan dengan sendirinya.

❧ESIMPULAN

Argumen yang mendukung interpretasi satu masa kehidupan adalah bahwa dunia atau keberadaan muncul (dan berakhir) dengan munculnya (berhentinya) setiap saat dari kesadaran. Jadi *dukkha* adalah ciri khas kehidupan dari satu saat ke saat yang lainnya dan oleh sebab itu, lebih praktis untuk menginterpretasikan *Paṭiccasamuppāda* sebagai proses dari satu saat ke saat yang lainnya. Ini cukup dapat diterima kecuali untuk penjelasan Kelahiran (mata rantai no.11) dan Penuaan – Kematian (mata rantai no.12). Kekurangan dari interpretasi tradisional 3 masa kehidupan



oleh *Abhidhamma* dan Kitab Komentar terletak pada penjelasan dari *nāma-rūpa* (mata rantai no.4) dan *Sankhārā* (mata rantai no.2). Seperti yang kita lihat, *Paṭiccasamuppāda* menurut beberapa *Sutta* (mis, DN 15) kelihatannya sesuai dengan penjelasan 2 masa kehidupan. Jadi, itulah penjelasan dari *Paṭiccasamuppāda*. *Paṭiccasamuppāda* membuat seseorang memahami terkondisinya *dukkha* dan dapat diluaskan ke terkondisinya segala sesuatu dalam keberadaan, bagaimana sesuatu muncul bergantung pada sesuatu yang lainnya, dan oleh sebab itu, tidak ada jiwa/roh (*attā*) – sesuatu hal yang abadi, tidak berubah, yang tidak terkondisi.



TABEL PAṬICCASAMUPPĀDA

INTERPRETASI 3 MASA KEHIDUPAN SECARA TRADISIONAL	ISTILAH-ISTILAH PĀLI	TERJEMAHAN BAHASA INDONESIA
KAMMA MASA LAMPAU	1) AVIJJĀ	KEGELAPAN BATIN
	2) SANKHĀRĀ	PENGKONDISI (UNTUK TUBUH JASMANI, UCAPAN & BATIN)
VIPĀKA KEHIDUPAN MASA KINI	3) VINĪĀNA	KESADARAN
	4) NĀMA-RŪPA	MENTALITAS-MATERI
	5) SAJĀYATANA	ENAM LANDASAN INDERA
	6) PHASSA	KONTAK
	7) VEDANĀ	PERASAAN
	8) TAṆHĀ	NAFSU KEINGINAN
	9) UPĀDĀNA	KEMELEKATAN
KAMMA KEHIDUPAN MASA KINI	10) BHAVA	KEBERADAAN
	11) JĀTI	KELAHIRAN
VIPĀKA KEHIDUPAN MASA MENDATANG	12) JARĀ-MARAṆA	PENUAAN-KEMATIAN
		(KESEDIHAN, RATAP TANGIS, RASA SAKIT, KEMURAMAN & KEPUTUS-ASAAN - KESELURUHAN MASSA PENDERITAAN


DAFTAR CD YANG TELAH DI PUBLIKASIKAN


1.  **ENGLISH *DHAMMA* TALKS**
Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Cetakan pertama : Oktober 2007
Jumlah 300 copy
2.  **HOKKIEN *DHAMMA* TALKS**
Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Cetakan pertama : Maret 2008
Jumlah 4000 copy
3.  **NIKĀYA HOKKIEN *DHAMMA* TALKS**
Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Cetakan pertama : Pebruari 2009
Jumlah 1000 copy
4.  **INTRODUCTORY HOKKIEN *DHAMMA* TALKS**
Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Cetakan pertama : Pebruari 2009
Jumlah 1000 copy
5.  **ADVANCED HOKKIEN *DHAMMA* TALKS**
Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Cetakan pertama : Pebruari 2009
Jumlah 1000 copy


DAFTAR DVD YANG TELAH DI PUBLIKASIKAN


1.  **Hokkien & Mandarin *Dhamma* Talk I**
“HIDUP TANPA RASA TAKUT”
Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Bhikkhu Jutipanno Thera
Cetakan pertama : Juli 2008
Jumlah 1000 copy
2.  **TANYA JAWAB MASALAH SEHARI-HARI**
Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Cetakan pertama : Pebruari 2009
Jumlah 1000 copy
3.  **Hokkien *Dhamma* Talk II**
“GHOST OR GOD, BELIEVE IT OR NOT”
Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Cetakan pertama : Juli 2009
Jumlah 1000 copy


DAFTAR BUKU YANG TELAH DI PUBLIKASIKAN

- 

LIBERATION : RELEVANCE OF *SUTTA VINAYA*
Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Cetakan pertama : Agustus 2007
Jumlah 2000 eksampler ; isi 60 Halaman
Cetakan kedua : Juli 2008
Jumlah 5000 eksampler ; isi 47 Halaman
- 

MINDFULNESS, RECOLLECTION AND CONCENTRATION
Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Cetakan pertama : Januari 2008
Jumlah 2000 eksampler ; isi 66 Halaman
- 

MESSAGE OF THE *BUDDHA*
Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Cetakan pertama : Maret 2008
Jumlah 4000 eksampler; isi 47 Halaman
Cetakan kedua : April 2009
Jumlah 5000 eksampler; isi 47 Halaman
- 

ONLY WE CAN HELP OURSELVES
Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Cetakan pertama : Mei 2008
Jumlah 5000 eksampler ; isi 43 Halaman
- 

THE *BUDDHA'S* VIEW ON MEAT EATING
Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera
Cetakan pertama : September 2008
Jumlah 5000 eksampler ; isi 33 Halaman
Cetakan kedua : Nopember 2008
Jumlah 3000 eksampler ; isi 33 Halaman

6.



DEPENDENT ORIGATION

Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera

Cetakan pertama : Pebruari 2009

Jumlah 5000 eksampler; isi 62 Halaman

7.



MONK PRECEPTS : LAY PERSON'S GUIDE

Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera

Cetakan pertama : April 2009

Jumlah 5000 eksampler ; isi 36 Halaman

8.



THE FIVE ILLUSIONISTS

Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera

Cetakan pertama : Mei 2009

Jumlah 5000 eksampler; isi 68 Halaman

9.



KISAH SEBUAH RAKIT TUA, EDISI II

Andromeda M.N., Ph.D.

Cetakan pertama : Juni 2009

Jumlah 5000 eksampler ; isi 52 Halaman

10.



SIAPA PUN DAPAT KE SURGA,

CUKUP BERSIKAP BAIK

T.Y. Lee

Cetakan pertama : Agustus 2009

Jumlah 10.000 eksampler; Isi 120 Halaman

11.



命运由自己掌握

**Hanya Kitalah Yang Dapat Menolong
Diri Kita Sendiri**

Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera

Cetakan pertama : September 2009

Jumlah 5000 eksampler ; isi 74 Halaman

12.



SAMATHA AND VIPASSANĀ

Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera

Cetakan pertama : Oktober 2009

Jumlah 3000 eksampler ; isi 32 Halaman

13.



SEGENGAM DAUN BODHI

Kumpulan Tulisan

Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera

Cetakan pertama : Nopember 2009

Jumlah 5000 eksampler ; isi 352 Halaman

PATRIA PEDULI

Kemajuan suatu bangsa ditentukan oleh kualitas dunia pendidikan. Kader-kader PATRIA menyadari hal ini dan ikut berperan aktif membantu dunia pendidikan melalui tiga Program PATRIA Peduli :

1. Bantuan Beasiswa bagi Anak Asuh
2. Bantuan Buku bagi sekolah kurang mampu
3. Pemberian bingkisan perlengkapan sekolah bagi siswa berprestasi

Bantuan dihimpun dari donatur dan disalurkan melalui cabang-cabang PATRIA di seluruh Indonesia, yang melakukan pemantauan langsung pada anak asuh. Hingga saat ini, PATRIA telah melahirkan ratusan anak asuh yang berprestasi di seluruh Indonesia

Salurkan donasi anda pada:

**Bank Central Asia
(Rekening Giro)
a/c : 003.300.8870
a/n : Patria Bdn Patria
Peduli**



dan mohon melakukan konfirmasi kepada **Sdri. Sinta (0816 133 8765 – sinta_santoso@yahoo.com)**, dengan mencantumkan Nama, Alamat, jumlah donasi

DAFTAR DONATUR

N/A, Susy, Henny,Yola, Ervinawaty, Lyndawati, Ratna, Samin, LimBengHun, Rivawaty, Dian, Sandry, N/A, Elis, Li Han Cuan, N/A, N/A, Siu hong, Lindawati, James William Setia, Suwandi, N/A, N/A, Alm.Wong Feng Long, Lie Siat Lan, Lie Sui Yun, Jusli, Ayin, Cia Cia, William, Cokro Kuantan, Novel, Koswanto, Rudy, Andri, Alianto, Vincent Chanata, Jhony Syahputra, Lily, Ayen, Meicen, Acai, Cen Mi Mi, Karin, Andi, Pia, NN, NN, Mariana, Edi, Lili, Natalia, NN, Yenny, Vivi, Rossa, Rusmin, Afian, Johannes Lawins, Liau Bok Beng, Andi, Makim Ngut & Kel, Hardi S, Sin Hua, Erwin S.E, Mansur, Alm. Leonardi, Yang Ik Chin, William Lie, Awie & Kel, Siu Lie / Yu Chin,Lim Chun Ik, Dona, Sumiawaty,Juli, Ernawaty, Guek Hong, Lie Siao Pin, Lie Fang, Andy, Dewi,Ayen, Sukimin Chandra, Lindawati, Susen Jingga, Tony Wiyadi, Tjam Tin, Joseph Surya Putra, Cung Sheng, Suwidi, Raman Tjengal, Hubert Brayan, Yusni, Lina, Nio Khun Tju, N/A, Darwin, Sutrisno, WFH, NN, Suhendri, Juanda, N/A, Juli Vanda, Pramita, Poppy, Ricky, Lindy, Winardi Sudharma, Djoni Tugimin, Anna, Andi, Rudi, Dolly, Jessica, Waryini, Susan, Antony, RudiArianto Abih, Lisia, NN, Hendra, Aisia & Kel, Simin & Kel, Joni & Kel, Yeni, NN, NN, NN, Jenni, NN, NN, Li Yu Thien, Feni, Yong Mei Chin, NN, Irwan, NN, Lim Ai Tju, Lim Bun Che, Linda, Natalia, Alm. Ong Kim Tjak, Ahui Multi, Tan Gek Hoa & Aboi, Jenifer, Verawaty, Ayong, NN, Anthony, Phei Hui, Suk Cien, Megawaty, Christini, Erlina, Linda, Afung, N/A, Lisa, Shiena Boen, Nancy, Arwin, Viwita, Herni, Heryanto, Pulau Indah, Sabang Baru, Citra Agung, Jaya Motor, Nusa Indah, Indah Jaya, Indah Baru, Aneka Ria, Sinar Murni, Alin, Bali, Selamat, AthinToko Wali, Afen Pak, Serba Rasa, Riang, Istana Kado, Deli, Cahaya Baru, Ban Gau, Kuningan, Atak, Suwaltam, N/A, Surya Mahdi, Susela, Bety, Tk Sejahtera, Duta, Bambang Sunarta, Robin, Sukirwan Wongso, Aguan, NN, PT Indah Sakti Motoring, You Chiang & Kel, Tan Tjeng Ho, Hendry, Tjoa Tjun Tjui &Kel, Tio Siok Hui, Caroline Husada, Catharima Husada, Tio Siok Bie, Jafar & Kel,Herawati, Phenny, NN, Suparman, Dustin, Fenny, Maini, Steven Wang, Christina Wijaya, Tremina, ApotikSehat Sentosa, Adi Purnama, Ng Pau Cin, Aeng, Herlinyanti, NN, NN, NN, NN, NN, NN, Julianty, NN, Jesica, Nani, Sinta, Erfi, Aty, Shelly, Nahataka, Santy, Sanny, Silvia Suzanna, Rebbecca, Nursia, Yulina, Lilina, Melina, Kho Tek Hong, Soh Sioe Hoa, Miaty, Darrys, Dalvin, Liang Eng Seng & Kel, Vina, Susan Wijaya, Wincent Yang/ Evonne, Lina Hariati, Abidin Wijaya, Tjoa Kim Seng, Iskandar Saffar, Ali Suanto, Leonid Djohan, Susan, Alai, Acun, Aei, Puspa Hasim, Rosa Hasim, Yanti, Phei Ling, Kho Lien Seng, Meimei, Teddy, NN, Jenny, Dina, Johan, Jodie SW, Jave E.K, Jovander K, Rina, Melissa Leona, Johny R, Huseng, Jusliar, NN, Shenny, Lisa, Christin Gani, Tiong Ping, Darwin, Darwin Iskandar, Rosmida, Nusnita, Uli Natio, Juliana, Eta, Natalria, Yen Phin, Jimmy Gunawan, Lies Chandrawaty, Hendry & Kel, Cahaya Harapan & Kel, Elly & Kel, Erni Lim, Emi & Kel , Darwin Tanadi & Kel, Shinta & Kel, Suhendri Jingga, Jean Chuca Jingga, Eddy & Kel, NN, Ng You Fon & Kel, Rudy Chandra, Hendri Wijaya, Alm. Go Heng Hi, Suhendy Kosasih, Yen Nie, Elson & Kel, NN, NG, Liana, Theresia & Kel, Veronica & Kel, Fendy, Dessy, NN, ES, Wilson, NN, Ebien, NN, Juni, Widia, Achi, Asiong & Kel, Robert, Lisa, Mariani, Oei Tjie An, Hendrik, Hendra, Natalia, Lily, Tan Suk Sen, Lo Phie Yang, Paiman & Kel, Paulina & Kel, Juliana & Kel, Lo Agek & Kel, Huang Acui & Kel, Edly, NN, NN, NN, Ricky & Erick, EPC, Effendy, Agin, Wills, Effendy, Sepriaudi Budi Uiliauto, Lina Fenny, NN, Dede, Linda, Awi, Asiyah, Sim Kim Seng, Sanjaka, Suparman, Lenny Chandra, Jerari, Amat Wijaya, Citrawati, Mina Wongso,Oni, Ferry, Limman Jame, Syawal, Jumin & Kel, Zainal & Kel, Julia & Kel, NN, NN, Jimmy Chanaka, Hariyanto, Megawaty, Fujiyanto, Eddy Chandra, Juliani, Diana & Kel, Brandon, Patricia, Inlie, Dicky Zoelkarnean, Juliana, Kho Chia Yung, Kho Chu Liong, Kho Tian Lai, Nyo Koien Hiok, Chow En Chuan, Rudi Darwin

& Kel, Crystal, Linna Ong, Juliana & Kel, Hida & Kel, Fredy & Kel, Diz\$, NN, Gery & Kel, Billy & Kel, Yoseph & kel, Feriz chandra & Kel, Tommy, NN, Ricky, Wilson, NN, Meriyanti & Kel, NN, Awei, Aing, Selvini, Yanti, Lenny, Leni Suciatty, Erna Kodrat, NN, Nora , Lisna, Benny S, NN, Murdiaty, Cang Kim Eng, Nio A moy, Cang Sui Ngo, She Thu Cin Kiong, Mawar, Afang, Asiang, Huang Cen Tong, Huang Ik Mei, Lim Min Cu, Mery, Lim Mei Yong, Alim, Yanti, Andi Kesuma, ,Shendy Wijaya, Erlyza, Jhonson Mandala, Hui Hui, Achien, Surya Dharma Gunawan, Marlinda, Andi, Feny, Akiong, Darwo, Daniele, Henny, Herlina, Liesan, Robin, Sarinah, Sally, Aina, Acuan, Ahiang, Alm. Lim Sui Mei, Mario, Alm. Chia Ah Cen, Tan Sui Ki, Linawaty, Susita, Edy, Harry, Erlini, Fatima, Devi & Doris, Cindy, Devina, Olivia, Suryanti, Awi Lim, Jessica, Chewy, Henry, Guandi, NN, Edy, Ratnawaty, Parwaty Rangsi, Rudi, Sansan, Lau Hai Liang & Kel, Gunawan Peh & Kel, Shi Ik Cin, Siau Yi Cia, Martini, NN, Iskandar, Leny Kosasih, Jimmy Kosasih, Yap Ai Lie, Ahan, Makiaty, Agustina Leo, Hardyanto Cuaca, NN, NN, Ahue, Diana, Guek Lie, Asim, Anita, Jonson, Jose, Budi, Leni, Suleman, Luis, Kiek Ling & Asiong, Jimmy, Mei yen, Hansen, Lini, NN, Hendra Jacob & Kel, Lie Pau Mei, Rudi Hartono, NN, Elisa Jacob, Alm Ng Cin San, Alm Go lai Hua, Sie Keng Hui, Ahua, Fong Ping Tjoei, Bun Kiang & Kel, Fera & Herna, Lina W, Cipto, NN, Johan, Johan Hartono Ho, Natalia, Linda, Meiliwaty, Jeny, Kheni, Mery, Mei Yanti, Go Kok Siang, Butiano, Alexander luhur, Suhari, Lily, NN, Semua makhluk, NN, Herman Syah, Fendi Tresna, Le Deng, Jesica, Thomson, Aditya, Anary Chandra, Megawaty, Masudi Surya, Yenny Diana, Luciana, Benny, Harris, Fredi Lifiyanto, Intan Halim, Wenny, Herman, Julius Wijaya, Hendra, Joni, Afang, Abdullah Lubis, NN, Sherly Fongky, Lindawaty, Juliana Ang, Sani, Sherly Wijaya, Jerry, Ferry Chandra, Friska, NN, Unciok, Acong, Dedy, Hendry, Suyanto, Wati, Juliana, Ahui, Kim Seng, Aeng, Aik, Cung khiuk Lan, Linda, Cin Cing, Johnny Husni, Novita, Ardy, Susanto Christian, So Bao Cie, Nouwita N, Mode, Bun Hwa, Gui Bi Jung, NN, Winnie Nagadi, Trisnawaty, Ng Cho Siam, NN, Melyani , NN, CPN, Huang lui2, Andy Leonardo, Wilson Leonardo, Huang Sek Min, Khuang In Lan, Handhy prayoga, Mayvellen, Mawartik, Lina, Bryan, Albert Wijaya, U Xiu Bing, Umat, Awi, Ng Seng kiang, Hunijaty, Ng seng han, Herman Syah, Leni, Michael Young, Ricko Wijaya, Andy Wijaya, NN, Hendy Wijaya, Agus Susanto Lihin, NSJ, Rizka / Wira, Keluarga Bong, Tjendrasari Budiman, Fery Sentosa, Agus Salim, Daniel S W, Liem Soei Liang, Elwaty Septina, Tio Hendra Wijana, Ang Thian Yu/ Lily, Susan, Bodhi Tata Yulianto, Lauw Siu Lie, Victor, Andromeda Nauli, Dhammiko & Dhammika, Tjahja Setiawati, Sie Le Hong, Lie Njoek Fie, Rudy Phanjaya & Kel, Raymond & Kel, Pim Kosasi H, Kasman, Jeffry Valentino, Agung Sidharta

FORMULIR KESEDIAAN MENJADI DONATUR

Jika *Rama/Ramani*, *Upasaka/Upasika* dan Bapak/Ibu berkenan berkenan berbagi *Dhamma*, mendukung pengembangan kualitas anak dan pemuda Buddhis Indonesia serta aktivitas sosial lainnya dapat menjadi donatur dengan mengirimkan *dāna* ke rekening resmi DPD SUMUT PATRIA serta mengisi formulir ini dibawah ini dan dikirimkan ke sekretariat DPD SUMUT PATRIA untuk kelengkapan administrasi.

Nama :

Alamat :

Telp (Rumah):

Hp :

Email :

Kontribusi Rp.....

1. Materi *Dhamma* (Buku, CD, DVD dan lain-lain) Rp.....

2. Pelatihan dan Pembinaan Pemuda Buddhis Rp.....

3. Aktivitas Sosial Rp.....

4. Lainnya

Pelimpahan jasa untuk
.....

Semoga dengan jasa kebajikan ini, semua makhluk hidup berbahagia dan mencapai pembebasan

Dana dapat ditransfer melalui :

Rekening Resmi DPD SUMATERA UTARA PATRIA

Bank BCA KCP Asia Medan

AN. : Herman atau Johnny

AC. : 195 077 4530

Sekretariat DPD SUMUT PATRIA :

VIHĀRA MAHĀSAMPATTI

Jalan Pajang No 3-7-9 Medan - Sumatera Utara

Telp : (061) 736 9410 ; Fax : (061) 735 6181 ; HP : 0819 88 9699

